

Issue 400
10.04.2014

- 8th Anniversary Issue：微觀生活 放眼八年
- 穀雨之後　人約黃涌
- METROPOLITAN theory
- Whitening Supplement
- Culture：抄襲世紀

AIA

Seed to Success

都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發



灣仔皇后大道東The East承傳紐約第五街復活節帽子巡遊傳統，與人氣帽子設計師Lilian合作，以回收環保物料設計出一系列潮爆復活節帽子。今個Easter Holiday，一家大細著靚靚、戴頂自家製復活節帽子，閒步巡遊到灣仔皇后大道東「炫帽」揚威一番，以色彩繽紛的帽子及貴心美饌，擁抱節日限定的時尚悠閒！

展覽期：3-30/4/2014

關於復活節帽子

「復活節帽子」源於歐洲，每逢節日，上流社會的女士們都戴上漂亮的帽子，在復活節崇拜後花枝招展地在大街上「炫帽」揚威一番，這成爲了紐約市一個非常受歡迎的節日傳統。

關於帽子設計師 Lilian Kan

理工大學時裝設計系碩士畢業，曾入圍兩屆香港年輕時裝設計家大賽。在去年9月創立自家品牌KanaLili，Lilian風格唯美浪漫，擅長將大自然元素融合晚裝設計中，得到眾多名人支持。

復活節環保工作坊

環保水晶球擺設
9/4/2014 1300 - 1430
16/4/2014 1300 - 1430

環保復活節頭飾
10/4/2014 1300 - 1430
17/4/2014 1300 - 1430

兔子面具
12/4/2014 1300 - 1430
19/4/2014 1500 - 1630

報名辦法
凡於The East零售商戶即日單一消費滿HK$100或以The East Club 100積分，即可參加其中一場工作坊。

報名日期：3/4/2014起至額滿
報名地點：合和中心3樓顧客服務中心

每班名額：10

參加者須會付HK$50之留位費 完成工作坊後將全數退回。
名額有限 先登先得。圖片只供參考。

換領限量版復活節頭飾

限量80個

限量80個

限量60個

數量有限 換完即止
須受條款及細則約束
詳情請參閱場內海報

現凡於 The East 零售商戶即日消費滿HK$800（以最多兩張信用卡或易辦事收據正本）或以The East Club 800積分，即可換領限量版復活節頭飾一個。

換領日期：3/4/2014 起至換罄
換領地點：合和中心3樓顧客服務中心

廚師也「炫帽」

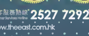
爲了令你食得開心，The East廚師可以去到幾盡？有說廚師帽是每位廚師的靈魂，六位華麗型廚以全新造型投入復活節，由帽子設計師Lilian爲他們設計復活節廚師帽，爲平時氣氛緊張的廚房加添幾分活潑潮氣。即到 The East品嘗幾位華麗型廚的復活節限定誠意美饌！











Like型廚贏大獎

即上 The East 的Facebook專頁一人一Like投選「我最Like復活型廚獎」及「我最Like復活菜式獎」，成功選中票數最高的大廚及菜式及留下最有創意留言的20位幸運兒，每位更可贏得 $200 The East 餐飲現金券及九龍灣國際展貿中心星影匯電影禮券兩張。

投票日期：2/4-30/4/2014
結果公佈日期：7/5/2014

贊助 THE METROPLEX KITEC

hktheeast
須受條款及細則約束
詳情請參閱場內海報



P 14小時免費泊車
14 hrs Free Parking*
*須受條款及細則約束 • Terms & Conditions apply

hktheeast

Available on the App Store | Get it on Google play

顧客服務熱線 Customer Services Hotline 2527 7292
www.theeast.com.hk

灣仔皇后大道東 183 / 202 / 213 / 222號
港鐵灣仔站A3出口





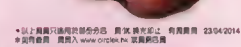
梅の季



SEIKA
$9.9
NOBEL
$10.9
$13.9
LION
$15.9
LION
$9.9
NOBEL
$9.9
NOBEL
$15.9
NOBEL
$18.9
NOBEL
$15.9



SOKAN
$10.9
$10.9
FRENTE SUPPAMUCHO
$8.9
紀州
$15.9
$7.9
山芳
$10.9



23/04/2014
www.circlek.hk



新鮮感全接觸
www.circlek.hk



Contents

issue 400
10.04.2014

This Week

Holistic Green

Lifestyle











Fashion & Beauty

Culture

Platform







指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站　青衣站
荃灣站　九龍塘站
葵芳站　東涌站
銅鑼灣站　北角站
鰂魚涌站　旺角站
太古站　觀塘站
尖沙咀站　佐敦站
九龍站

Chief Operating Officer
Jacqueline Chan 陳觀心

Editorial
Editor-in-Chief
Nik Cheung 張展鵬
Executive Editor
Jeremy Pang 彭智勇
Senior Fashion & Beauty Editor
Polo Cheung 張寶兒
Editor
Ringo Fung 馮永豪
Kimmy 盧敏琪
Sandy Ho 何鳳馨
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫坤曼
Sub Editor
Michelle Ho 何詠詩
Head of Project Team
Desiree Lam 林寄雅
Senior Project Editor
Alan Man 文曜倫
Ivy Yu 余詩芯
Milk Tang 鄧淑鳳
Kit Lau 劉潔瑜
Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雅
Bonnie Tang 鄧蓋文
Claudia Li 李穎嫦
Assistant Project Editor
Sora Leung 梁頌婷

Art
Art Director
Joe Lam 林炳偉
Deputy Art Director
Grace Leung 梁銖儀
Senior Designer
Man Man Ho 何佩雯
Designer
Blue Li 李銘樟
Alice Choi 蔡淑梓
Mavis Chan 陳玎言
Project Designer
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許嘉敏

Photo
Chief Photographer
Tedd Cho 蔡木忠
Senior Photographer
Michael James Whyte 韋子俊
Photographer
Franky Li 李 麒
Ho Ka Wei 何家緯

Advertising Sales
Business Director
Simone Tse 謝倩雯
Sales Manager
Horus Tse 曹恩凰
Senior Account Manager
Synthia So 蘇嘉貝
Sunny Leung 梁志華
Account Manager
Angel Chan 陳安琪
Karman So 蘇雪敏
Elaine Luk 陸依齡
Account Executive
W
Senior Marketing Executive
Maggie Siew 邵寶鳳
Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子嫻

Print / Production
Production Manager
Steven Wong 王治雄

Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永大

Publisher
Metro Publishing HK Ltd
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

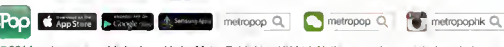
Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk　facebook.com/metropophk　weibo.com/metropop










Samsung
SAMSUNG
皮革主義
全新ATIV Book 9 Style
Samsung ATIV Book 9 Lite
Samsung ATIV Book 9 Style
Samsung ATIV Book 9
Samsung ATIV Book 9 Plus
Windows 8.1
現凡購買指定ATIV Book 9型號，即可以優惠價$599
換購Samsung GALAXY Tab3 Lite (建議零售價 $1398) 一部*。
Work easy. Play hard.
Windows 8
Samsung HK
Some apps sold separately; vary by market.
www.samsung.com



5 028197 845926 >

簡單3部締造啞緻無瑕嫩肌





天然茶樹油 消炎抗痘



茶樹毛孔細緻精華
改善油光及粗大毛孔 塑造啞緻柔滑肌膚





Step 3

全新茶樹啞緻無瑕BB霜
即時遮蓋暗瘡瑕疵 締造清爽自然妝容



人氣美容博客的試用分享：

譚杏藍 (Hana)：

水魚星球 (Waterfish)：



天然抗菌 草本淨化

皮膚科專科醫生侯鈞翔

DOUBLE UP!

LOVE YOUR BODY™ 會員印花獎賞計劃
賞您**雙倍**印花 只限5日！ 4月10日至14日

為答謝LOVE YOUR BODY™會員的支持，我們特別推出期間限定獎賞活動！
LOVE YOUR BODY™會員於4月10日至14日，購物淨價滿$150即可獲雙倍印花獎賞！
儲滿首4個印花，可即時換領$50正價貨品。



購物淨價滿$150 即送 印花2個！
購物淨價滿$300可獲印花4個一如此類推！
優惠期有限，勿失良機！

www.thebodyshop.com.hk

The Body Shop HK Official



假設你有一袋不要的衣物，你會如何處置？

A 放進垃圾桶

B 放進 H&M 衣物回收箱



C 送給兄弟姊妹、朋友、同事……

Long live fashion!
H&M CONSCIOUS

舊衣的出路

這不是心理測驗，不能分析你的性格特質，但卻是一個值得思考的切身問題。近來天氣回暖，大家開始換季、收拾衣櫃時，總會整理出一袋又一袋不再需要的衣物。衣物功成身退，是否只有被丟棄的結果？它們曾經是我們的貼身伙伴，臨別在即，你會為它們選擇甚麼出路？

回收任何品牌衣物

三個選擇當中，答案 A 與現今的環保潮流背道而馳；雖然答案 C 不失為一個好方法，但舊衣物未必能全數轉送他人，未能捐贈的衣物最終可能成為垃圾。不想隨手拋棄，製造廢物，不如將舊衣物交給 H&M，為它們添上新意義。

去到 H&M 門市，不一定只為消費購物，也可以為環保出一分力。H&M 是首間推出全球服裝回收計劃的時裝企業，更於 2013 年 2 月開始在香港推行服裝回收計劃，鼓勵顧客避免製造紡織廢物，以減少環境破壞。H&M 接受任何品牌的衣物，顧客每送交一袋衣物予 H&M，更可獲贈一張折扣優惠券。之後憑優惠券購買任何一件產品，可享有九折優惠。H&M 會將收集到的所有衣物，交給合作夥伴 I:Collect 處理。I:Collect 備有處理紡織廢物所需的基建設施及技術，令紡織品可以不斷循環處理，帶來新的用途。

H&M 為達至可持續發展，還特別設立一個全球性的基金 Conscious Foundation，以減少生產、穿著及棄置時裝時，對環境造成的損害，同時物色理想的技術方案，令紡織纖維得以大規模循環再用。

在香港，每年均有數以噸計的紡織物被丟棄，但當中高達 95% 可以再穿、再用或循環回收。

Eco-Fashion　一身自然



回收延長了舊衣物的價值與壽命，而你所捐出的舊衣物，更有機會製成再用棉，變成 H&M 的時裝。

H&M 春季 Conscious Collection 以沙漠魅力為主題，更採用了多種更可持續的環保物料，例如再用棉，有機棉，再用聚酯纖維及 Tencel® 纖維，來製成多款輕逸、自然、色彩豐富的女裝，例如鬆身長褲，哈倫褲，連身裙，鬆身上衣及外套等。系列於 4 月 10 日在所有門店發售，除了女裝，系列另提供男裝及童裝。而童裝只在有提供童裝的門店發售。

橙紅色連身裙
$199

再用棉：
再用棉來自舊衣服及紡織時的殘餘棉花，將它們磨成纖維，再製成新的布料。採用再用棉可以減少使用新棉花，從而減少因種植棉花所用到的化學品，水及農地，善用舊衣服則可減少紡織廢物，從而減少垃圾數量。

金色閃片短裙
$399

黑白和服外套
$299

有機棉：
雖然棉花是一種可再生資源，但生產及種植期間，需要用到大量的水，化學品及農藥。根據世界自然基金會的研究，平均用 8,500 升水才能生產到一公斤棉花，來製作一條牛仔褲。採用有機棉則可減少用水，而且避免使用農藥及化肥，減少對環境的傷害。

橙紅色長身上衣
$299

露趾涼鞋
$799

再用聚酯纖維：
再用聚酯纖維由紡織過程所生產的廢料、漁網及地毯製成，是一種環保的合成纖維，常用於製作運動服裝。使用此環保物料可減少運用自然資源、化學品，以及節約能源，從而降低溫室氣體排放。

Tencel® 纖維：
Tencel® 有「天絲」之稱，由纖維製造商 Lenzing 利用可再生材料生產。Tencel® 纖維在泥土中能完全分解，對環境無污染。

波希米亞的魅力

Conscious Collection 系列流露沙漠的自然風格，另一邊廂，Conscious Exclusive 系列則滲透著波希米亞的華麗格調。此系列是 H&M 聯同可持續時裝設計組織 EVER Manifesto 合力創作，表達可持續發展時裝的願景。系列同樣採用環保物料來製作，物料包括有機皮革，有機蠶絲革，有機棉革，再用棉，再用聚酯纖維，Tencel® 纖維及再用塑膠珠，令系列充滿波西米亞氣息。



民族手繩
$199

刺繡袋
$599

Conscious Exclusive 系列於即日起在以下指定分店及網上發售。

圓方店：
尖沙咀店柯士甸道西九龍站圓方 L1 層 1050 號及 L2 層 2072-76 號店

尖沙咀旗艦店：
尖沙咀廣東道 30 號新港中心 G38B,C,D 及 139B, C, F 號店

01 This Week
what's up

In Memory Of
Winifred



1

"In Memory of Winifred Lai" Exhibition

2014.4.12~13
from 12noon *to* 8p.m.

The Space Gallery (For Public)
210 Hollywood Rd Sheung Wan Hong Kong

EXHIBITION
"In Memory of Winifred Lai"

Winifred 早前因病逝世，為了懷念她，將於 The Space Gallery 舉　行 "In Memory of Winifred Lai" 展覽，懷念黎堅惠的生平佚事。 如欲聊表心意，可以捐款形式支持 Pink Revolution「粉紅革命」，以秉承黎堅惠樂善好施的美德。

日期：4 月 12 日及 4 月 13 日
時間：12.00-20.00
地點：上環荷李活道 210 號 The Space
查詢：3583 3312/ info@etpromotions.com











THEATRE

《你為甚麼不是 Steve Jobs ？》

這是鄧樹榮經過三年對 Steve Jobs 的閱讀、研究、再對比當下現代人短視而沒有要求的生活態度而創作的全新劇作。一堂瑜伽課，引爆連場人性角力、信仰掙扎、性向逆轉。故事內容涉及同性戀（性向轉換）、婚外情、宗教、疾病等具爭議性的題目。此劇將同時對得過且過的生活態度作出質疑、決要喚醒觀眾對於生活的熱愛與期盼。

日期及時間：4 月 18 至 21 日 15:00
4 月 17 至 21 日 20:00
地點：香港藝術中心壽臣劇院
網址：http://tswtheatre.com
票價：$130-$320（門票現於各城市電腦售票處及通利琴行發售）
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999

MUTIMEDIA

「好想藝術是麵包」草地 • 文藝 • 咬一口

由港台節目《好想藝術》舉辦的文藝小節日，一個在草地上舉行的多媒體音樂會、包括舞蹈、詩歌、講故事、音樂、同場更設有藝術展覽，及八位文藝人親手所製的新鮮麵包現場派送。表演藝術家包括朱栢謙、飲江（詩歌）X Edmund Leung 梁卓堃（音樂）、Semni、盧敏、小塵埃、黃靖等，參展藝術家有江康泉、徐沛之、林嵐、王思邈、廖偉棠及麥海珊等。

日期：4 月 13 日
時間：14:00-17:00
地點：北角油街 12 號油街實現









SWAP

綠色和平 x SeeSaw SeeSaw 二手童裝交換派對

綠色和平鼓勵家長多使用二手衣服，一來可以減少舊衣變廢物，更有助減少有毒物質在環境中累積的總量。小朋友成長速度快，衣服很快便不合穿，何不跟其他家長來個以物易物派對，環保之餘又能為子女添新衣。

日期：4 月 13 日
時間：11:00-17:30
地點：鰂魚涌糖廠街太古坊港島東農墟攤位 C5
詳情：www.facebook.com/events/604329556323427
網上報名：http://bit.ly/1d61h2t

HOLIDAY

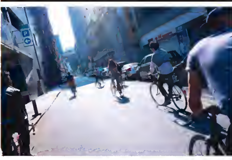
新西蘭工作假期

新西蘭工作假期簽證每年 4 月初開放 400 個名額供香港青年申請。今年博華遊學與新西蘭航空及哈比人渡假村合作推出新西蘭工作假期保證工作方案。參加者有機會在《魔戒》原景，走進新西蘭北島的哈比人村 Hobbiton，從事有關旅遊業的工作。

工作簡介和面試日

日期：4 月 12 日
時間：13:00-14:00
地點：旺角雅蘭中心 2 期 15 樓 1507 室博華海外升學中心旺角辦事處
查詢：2856 6233

4



CYCLING

寫生單車遊

慢騎是個輕鬆觀察城市的好方法，加上寫生，將眼睛看到的變成筆下創作，感受定會更深。HOLICycle 與 AngryAngry 合作舉辦 Bike X Urban Sketching Tour，帶參加者遊走深水埗發掘有趣角度，用畫筆記下舊區每個文化藝術景點，深入了解歷史文化，感受小城氣息。Angryangry 更會分享素描技巧，讓參加者輕易用畫筆捕捉城市面貌。

日期：4 月 13 日
時間：13:30-17:30
地點：荔枝角道 135 號地下 HOLICycle
費用：$190（自備單車）
$250（連租車，名額 4 位，先到先得）
查詢：6186 5030
facebook：holicycle

6



HOLIDAY

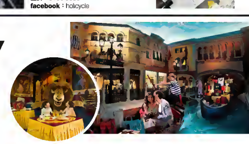
澳門威尼斯人奢幻威尼斯住宿套票

入住一晚澳門威尼斯人酒店，即享雙人豪華分層式套房，雙人早餐或自助午餐，澳門至香港金光飛航單程船票兩張，或雙人體驗貢多拉之旅一次，澳門幣 100 元餐飲購物券，套房內免費無線上網。入住兩晚，更額外享有澳門幣 200 元餐飲購物券。

推廣日期：即日至 5 月 31 日
套票價格：港幣 $1,998 起
查詢：001 80000 800 888
www.cotaistrip.com

7






one2free
網樂無限fun

8



「世界小丑錦標賽 2014」香港爭光

由「世界小丑協會」舉辦之「世界小丑錦標賽 2014」上月剛於芝加哥結束，香港小丑代表力壓全球 200 精英於比賽中勇奪 1 金 2 銀 2 銅。而獲得新鴻基地產將軍澳旗艦商場東港城資助遠赴芝加哥參賽的香港「小丑 Handi」更成首位港人奪服裝及造型比賽亞軍。



9

EASTER FUN

上水中心購物商場
世界童真「玩」「樂」「遊」

為慶祝復活節來臨，陽光房地產基金轄下「上水中心購物商場」將舉辦世界童真「玩」「樂」「遊」推廣活動，場內特設「迪士尼經典卡通 Figure 及玩具珍藏展」及「迪士尼玩具遊玩坊」。

日期：即日至 4 月 21 日
時間：12:00-20:00
地點：上水中心購物商場 - L2 及地下大堂（港鐵上水站 B2 出口）
查詢：3756 0261







10

銅鑼灣地帶及東角甜蜜禮遇

可愛活潑的復活兔走進銅鑼灣地帶舉辦熱鬧嘉年華會，把色彩繽紛的糖果及甜品散佈東角每個角落。於場內消費滿指定金額即賞甜蜜禮遇，於銅鑼灣地帶以電子貨幣消費滿指定金額，憑商戶之即日機印發票（每張金額必須滿 $100 或以上），連同相符之電子貨幣付款存根，即可免費換領 Häagen-Dazs™ 單球雪糕券乙張。

換領詳情
日期：即日至 5 月 18 日
時間：16:00-23:00（逾時無效）
地點：銅鑼灣地帶 2 樓禮品換領處（254 號鋪旁）／東角 Laforet 2 樓 239 號鋪
＊名額各 1,000 個，先到先得，換完即止。



11



新城市廣場
「Upcycling 復 WOOD 森林」佈置

新城市廣場伙拍年青動畫創作人聯手策動「Upcycling 復 WOOD 森林」復活節大型主題佈置，並與綠色社企「木一番」攜手合作，將舊木材重新賦予新生命，化身成商場 3 米高的「童心玩樂園」主題佈置，同時帶來「升呢大改造 創意傢具展」及「Upcycling 木工手作教室」，教導小朋友投入綠色生活。



12

EASTER FUN

翔龍灣廣場　奇妙花園復活遊

翔龍灣廣場以韓劇地標之一　「東方普羅旺斯」韓國坡州市為藍本，以粉色系花園打造色彩繽紛的奇妙花園，除了田園風味的鞦韆，草地上更有小白兔及復活蛋。翔龍灣廣場特別舉辦「繽紛舞蹈大匯演」、「復活節至多 FUN 巡遊」及「奇妙復活之旅大抽獎」，獎品包括韓國雙人 4 日 3 夜機票連住宿旅遊套票，Apple iPad mini Retina 等。



01
This Week
What's up

13

E-Max 彩蛋香薰蠟燭免費換領

E-Max 搜羅韓國手造復活蛋造型香薰蠟燭，以天然大豆蠟造成，並有玫瑰、檸檬、青檸、薄荷及薰衣草香味，絕無化學成分，能自然分解。燃燒時更不會釋放黑煙，非常環保。

日期：即日至 4 月 21 日
時間：10:00-22:00
換領方法：於 E-Max 兩間商戶合共消費滿港幣 $500，憑即日消費單據即可換領彩蛋香薰蠟燭一份。(每組消費單據最多可換領禮品一份，每人每日只限換領一次，數量有限，換完即止。款式隨機送出，不設選擇或更換。)
換領地點：地下服務台

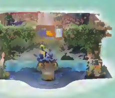

h2O+
去黃。減壓
健康。愉悦

iSQUARE國際廣場

復活節推廣活動







以電影《奇鷚嘉年華2》為活動主題，一眾主角例如藍金剛鸚鵡咘嚕仔、寶珠、大嘴鳥喇翡等，來到商場跟大家見面，共度復活節。

顧客於推廣期內於iSQUARE國際廣場任何兩間商户，以電子貨幣同日累積消費達港幣500元或以上(須於該兩間商户各完成一項消費交易;每項交易須達港幣100元或以上)，並於換領時出示有關之即日機印發票連同相符之電子貨幣付款存根，便有機會獲得毛公仔乙隻*。

推廣期: 04/07/2014 – 04/15/2014

換領時間: 10:30 a.m. – 10:30 p.m.

換領地點: 大堂樓層禮賓部





*毛公仔必須於消費交易當日換領。
數量有限，換完即止。

圖片只供參考。

以上內容如有更改，恕不另行通知。 上述推廣活動之條款及細則，請參閱場內宣傳品。 如有任何爭議，iSQUARE國際廣場保留最終決定權。

iSQUARE

- 香港九龍尖沙咀彌敦道63號iSQUARE國際廣場(港鐵尖沙咀站H或R出口)
- 查詢：3665 3333
- www.isquare.hk
- www.facebook.com/isquare
- http://weibo.com/hkisquare
- 消費可享泊車優惠

01
This Week
editor's pick





螺絲笑一口

日本人可愛得過分，有時或許會惹來一陣嗤之以鼻，但事實上又不能不拜服這個民族，他們甚懂得從生活細節中找樂子。就好像平凡如一口螺絲，日籍設計師狩野佑真推出了名為 "Screw:)" 的螺絲，與其説設計可愛，不如説螺絲等待被發現的過程更可愛。小小的一個笑臉，藏在隱蔽的角落，等待大家發現時跟著螺絲笑一口。小浪漫得來不易，網站好像並未有出售的資料，有興趣的朋友可以電郵直接跟設計師查詢。

網址：http://yumakano.com/works/screw

JILLSANDY




Jurlique
全新活機亮澤
美白修護眼霜
解決7大眼周肌膚問題
(✔) 減淡黑眼圈 (✔) 減退眼袋
(✔) 減退浮腫 (✔) 撫平幼紋
(✔) 減淡乾紋 (✔) 改善鬆弛
(✔) 提升亮白
Jurlique
Purely White
Skin Brightening Eye Correcting Cream
An advanced multi-benefit eye treatment
全新升級活機
亮澤美白精華
盡展亮白透肌
(✔) 提升亮白肌膚 (✔) 改善肌膚質感
(✔) 全面均勻膚色 (✔) 延緩肌膚老化
(✔) 減淡色斑 (✔) 擊退暗啞
(✔) 保濕水潤
Jurlique
Purely White
Skin Brightening Essence
A concentrate to help even skin tone
nature+science=**beauty**

天然美白 透肌亮眸

源於澳洲的卡卡杜李
世界上蘊含最豐富維他命 C 的鮮果 發揮多重亮肌效能

天然美白專家 Jurlique 特別挑選來自澳洲的卡卡杜李成分(Kakadu Plum)，是世界上蘊含最豐富維他命C的鮮果，比鮮橙更高出 50 倍，能高效發揮純淨美白複合成分 VitaBrightKX 之天然亮白功效，為肌膚提供源源不絕的維他命 C，多重抑制及阻截黑色素傳遞，有效分解黑色素積聚，顯著提升亮白，均勻膚色及減淡色斑，更加入多效草本修護保濕成分，煥發肌膚年輕水嫩的狀態，絕不含人工美白化學成分，為你締造更天然，更溫和，更安全的透肌亮眸傳奇。



卡卡杜李萃取
提升肌膚亮白

非洲白樺樹
高效抗氧化成份

蜜柑皮萃取
有效均勻膚色

雙效亮白極致無暇組合

透過 VitaBrightKX 純淨美白複合成分，活機亮澤美白重點淡斑療程精確地鎖定分解肌膚底層的黑色素，重點減退頑固色斑，黑斑及雀斑，預防新色斑形成。再配合活機亮澤美白修護面膜加倍發揮深層天然美白修護，全面擊退暗啞，令面及頸部膚色更均勻一致，重現完美白皙無暇的肌膚。



天然配方 盡現美麗光采
絕不含苯甲酸酯、聚二乙醇、人工美白化學成份、SLS、人造色素及香料



感受天然美白力量
全新活機亮澤美白體驗套裝
HK$870

金鐘太古廣場一期、金鐘廊LAB CONCEPT、銅鑼灣時代廣場、銅鑼灣廣場一期、銅鑼灣世貿中心、太古城中心、尖沙咀iSQUARE、尖沙咀海港城 Facesss
尖沙咀 K11、九龍塘又一城、旺角朗豪坊、旺角新世紀廣場、九龍灣德福廣場、鑽石山荷里活廣場、將軍澳PopCorn、荃灣綠楊坊、美孚新都會廣場
屯門市廣場一期、上水廣場、沙田新城市廣場三期

查詢熱線：2408 9797 www.Jurlique.hk










還記得童年的「種綠豆」功課嗎？當時小心翼翼將綠豆放在濕潤的棉花上，每天澆水，期待它們發芽長高。那種朝思暮想，是對成長、結果的企盼。轉眼間，你已經大學畢業了，甚至投身社會數年，但對當初「萌芽與收成」的夢想依舊不變，只是將期盼由綠豆轉移至自己身上。你明白自己也是一粒「種子」，正等待茁壯成長的機會。但要發芽生長，「種子」也不能被動。與其被人任意栽種，倒不如主動找一片適合自己的土壤、投緣的農夫、健康的肥料，以充分發揮自己的優點，才能享有理想的收成，並與人共享幸福的成果。



AIA

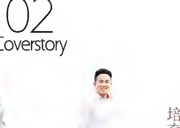
02

Coverstory

【播種】

讓夢想隨種子埋在土中，培育每個希望。

醫生、律師、老師……是「我的夢想」的經典答案，但今時今日，Y世代的夢想不再如此具體。他們不止追求一個職位，而是希望從工作中發揮所長、幫助別人、報答家人、找到快樂，令自己的生活、心靈、財富等方面皆有進步。既然夢想的邊界變得模糊，工作的「土壤」也要與昔日不同。以下三位年青人就選擇將自己的夢想種子撒在 AIA 這片「土壤」上，從中體會到「播種」所帶來的快樂與挑戰。



Tan Tsui

發展助人的事業

「有朋友旅行時發生意外，但因旅保保障太少，故要承擔大筆醫療開支。那刻我只能向他介紹醫生及治療，很後悔沒有及早向他提供更多購買保險的意見。自此我明白原來我的工作可以幫人，亦成為我的信念。但去年年尾卻迷失了，眼中只有業績，令自己身心俱疲。不過，一位患癌 auntie 的鼓勵令我重新振作，『你介紹很多治療方法給我，你做的事是很有意義，不單只是一盤生意。你是在行善積德，你有好的心，一定會有好的發展。』」

Linda Jiang

擴闊朋友圈

「我來自四川，在本地大學畢業後，我遇到現在的上司，他認為人應該要有一份 accumulative 的工作，累積屬於自己的客戶群，令我覺得 AIA 的工作很有前景，賺錢之餘，亦可以建立人際網絡。我在香港沒有太多親戚朋友，所以每次見客都很開心，好像與朋友聚會。我除了提供專業財務意見外，還可以分享自己的識見，例如旅行、時裝等，很多客戶漸漸變成我的朋友，而不是純粹客戶與 financial planner 的關係，這些友誼是屬於自己的。」

Anson Lam

歷練令人成長

「加入 AIA 三年，現在能夠有自己的團隊，是失敗及經驗累積的成果。我記得入行第一年，很快找到人生第一個 100 萬，但翌年卻遇上財困，失去第一桶金，還要倒蝕，跌得很痛。當時我的 leader 鼓勵我『只要精神不滑坡，辦法總比困難多！』我知道自己不可以放棄，所以積極工作，並建立個人團隊，後來解決財政困難之外，還取得盈餘。我的 leader 笑言我是打不死，因為我曾經跌過。現在我身為 leader，亦會鼓勵下屬面對挑戰。」

【灌溉】

給予培育及支持，助幼苗茁壯成長。

種子萌芽，象徵著年青人終於找到了實踐夢想的方向。「有播種，自會有收成」，不過收成總不會自行前來，而是要透過適當的灌溉及照料才能有所得，這好比Y世代在成長時，亦要獲得夥伴的指導及充足的發展空間，才能確立出堅定不移的信念，為與大眾共尋幸福而努力。



Christine Lam

啟發 尋自我價值

「我是讀心理學出身的，明白成長於富裕社會的Y世代，追求的已不獨是物質上的滿足，而且還希望在工作上獲得認同。為此，我除了會對他們的儀容，談吐及公開演説技巧等硬件上多作要求外，亦會跟他們分享工作經驗及開解他們的困惑，讓他們在工作中尋找自我價值、提升他們的自信與能力、協助他們跨過成長的關口。Y世代的加入，不止是給予他們成長的機會，而且連我們這群Y leader亦會受到他們的感染而重拾活力，公司與客戶亦能藉著他們的協助而獲取所需，達至一個『四贏』的結果！」



Bernard Hui

了解 始於第一步

每一間公司都總得要引入年青人的加入，才能跟得上時代的步伐發展。作為Y leader的Bernard，亦對Y世代的夥伴充滿信任。

「比起上一輩夢想有樓有車的生活，Y世代的夢想是更強調於個人感受之上，希望能在事業上獲得更多認同。不過比起個人的滿足感，我會向他們植入更多能貢獻社會的夢想，讓他們學習利用工作所得來的，影響自己與身邊人。我會視每位Y世代為一個獨立個體，了解他們的背景，個性與目標，肯去踏出第一步跟他們接觸，自然便可跟他們建立良好的關係。」



Philippa Tong

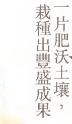
享受　自由自主

在學習階段於英國度過的Philippa，嚮往在工作中獲得更多自主空間，讓她在為理想奮鬥時，亦能保持率性的自我。

「成為財務策劃顧問的其中一個優點，就是能在工作上有更多的自主權，讓我的生活不至於被刻板的『辦公室時間』所規限。此外，公司於世界各地舉辦的convention亦給予我出外學習及旅遊的機會，讓我可見識更多異地文化、擴闊眼界。跟前輩同事相處時，他們很樂意將工作經驗傳授給我，但原來我亦在不自覺間令他們重拾昔日的工作活力！」



豐收



找一片肥沃土壤，栽種出豐盛成果。

「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」小時候讀李紳的《憫農》，感受到農夫的辛勞。今天再細味詩詞，不再是隔岸觀火，反而有點點共鳴。踏入社會工作，自己就如農夫，撒下自己的夢想種子，默默耕耘，靜待收成。然而，一分耕耘未必有一分收穫，如果將種子及努力投放於貧瘠或不適合的土壤，默默付出也是徒然。不想枉費夢想、目標、恒心、衝勁？是時候為自己的人生找一片肥沃的「土壤」。



J：Joe Cheng　　m：metropop

m：如何形容 AIA 這片「土壤」？

J：AIA 是一片適合「種子」生根、成長及結果的肥沃「土壤」，我們會舉辦不同的健康活動，將年輕同事的衝勁變得正面，同時將前人的智慧及保險界的誠信及操守傳授給他們，將 AIA 精神與年輕人的優點結合，薪火相傳。

m：為何 AIA 近年積極招募 Y 世代加入團隊？

J：AIA 有一群實力雄厚、經驗豐富及具備智慧的營業經理，通過我們優質平台的「土壤」，吸引很多 Y 世代加入團隊，為公司提供承接力。我欣賞他們「想做就做」的個性，正如今天我們來到農莊聚會，這班年輕同事看見我會主動走過來合照留念，若在以前，沒有同事會這般主動，他們會有所忌諱，或會先問准其他人才找我合照。

m：哪句人生座右銘可用來鼓勵 Y 世代同事努力奮鬥？

J：已故英國前首相邱吉爾説過：「Difficulties mastered are opportunities won（克服困難就可贏得機遇）。」我希望每位 Y 世代同事都牢記及實踐這番説話，在 AIA 這片肥沃土壤上默默耕耘，為人生帶來豐盛成果。

m：AIA 這片土壤除了孕育人才外，還培育了甚麼果實？

J：AIA 除了培育人才外，還孕育出一系列保險及理財計劃，正如我手上的蔬果一般，多樣化及五彩繽紛。作為財務策劃顧問，我們會因應客戶的個別需要，選取出合適果實，分享給客戶，成就真夥伴。



Joe Cheng
AIA 營業拓展總經理

把握每個年青的夢

剛投身於社會或有意轉換工作的你，是否已對加入 AIA 感到興趣？除了金錢，工作的意義還可以從夢想、共享及自主生活等方面來衡量。AIA 亦已為 Y 世代及所有工作夥伴準備各種配套及安排，協助有志投身財策業務的年青人發展更清晰的個人路向。

AIA 在培訓工作夥伴方面一直不遺餘力，例如能協助 Y 世代發展成為 MDRT（百萬圓桌會會員）的 AIA Premier Academy – Road To MDRT 計劃，便能為新入職的夥伴計劃工作及人生前路，配合專為年青夥伴而設的 AIA Y Club 則由富經驗的 Y leader 帶領，讓公司的企業文化可以薪火相傳，令公司可繼續年青地發展下去，將豐盛的成果跟社會分享。



你擁有夢想嗎？
了解更多夢想成真的機會吧！


03
8th Anniversary
微觀生活
放眼八年
2006 年 metropop 面世，八年之間，不獨傳媒世界千變萬化，生活流行文化也因著網絡世界發展而「日新月異」，我們知得更多，改變生活的幅度愈大。
科技改變生活，但我們的生活能變得有多美好？
八年間，改變生活最重要的議題包括甚麼呢？趁著 metropop 八周年 400 期，我們不妨回顧及重整一下記憶，看看能否為我們帶來一些反思，令下一個八年活得更好。
TEXT・EDITORIAL TEAM DESIGN・卓文
metropop 8 周年 X
主持人
Hana（小花）

03

8th Anniversary

Wake Up! 香港農業



八年前，我們尚未如今天般擔心內地的黑心食物，基改未完全入侵我們的飲食鏈，簡單來說，當時，大家都習以為常認為香港是商業城市，沒農業是理所當然的。

誰想到，今日天台農莊大肆流行，我們對於菜園村的保育如此著緊，對於有機作物是如此渴求。本地農業的覺醒，是這幾年間最突出的生活議題，我們沒可能完全自給自足，但提升自給率，是目前可以做到的。未來8年，迎來本地農業抬頭發展的同時，有關香港農業，有些關鍵詞不可不知。



城鄉共融

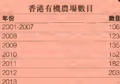
去年政府計劃發展郊野公園引起公眾關注城鄉共融問題。其實歐美等地早已強調城鄉平衡，以減少糧食包裝及運輸的碳排放，推動原地使用廚餘。香港過去四十年新市鎮面積共增加17,000公頃，耕地面積卻減少12,000多公頃，核心問題並非土地和房屋短缺，而是政府規劃失當，和發展商壟斷土地，使城鄉比例嚴重失衡。未來必須爭取保留鄉郊土地，減少開發綠色地帶及進行填海工程，才能紓緩城鄉失衡局面。

永續耕作

有機耕作過去8年發展如雨後春筍，「有機」之後，本土農業又有新概念—永續耕種，強調與社區的聯繫及農地生態的平衡。舉例堆肥材料可用附近社區回收的廚餘，作物則直接銷售給附近居民，拉近生產者與消費者間的距離，換取更長遠的發展。粉嶺馬寶寶社區農場便是以永續耕作模式營運。

復耕

復興本土農業，首要農田復耕。據政府資料顯示，香港現時有3,278公頃的農業用地，但在「自由市場」政策下，大部分農地被發展商囤積，即使成功復耕的私人農地，也只能作較細規模的休閒農場，出產作物根本供不應求，對提升自給率幫助不大。未來惟有先奪回農地使用權　才能有計劃地推行大規模復耕。

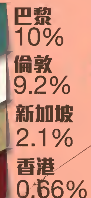


香港有機農場數目

年份	數目
2001-2007	106
2008	123
2009	135
2010	152
2011	182
2012	203
2013	-

各地城市農地面積比例：





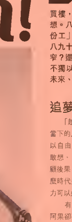
1	巴黎	10%
2	倫敦	9.2%
3	新加坡	2.1%
4	香港	0.66%



03
8th Anniversary

Move On! 夢想轉型

買樓，應該是現時所有年輕人的終極集體夢想。八年前的八、九十後，可能還有「打好呢份工」的宏願，今天台式優閒夢旋風式席捲八九十後。到底這幾年真的是向上爬的樹梯收窄？還是他們不停在反思工作的真義？這一代不獨以賺錢為目標，窮也有窮的活法，理想、未來、現實，他們憧憬的生活方式不再單一。



追夢定發夢？

「趁青春出走」是現時年輕人的流行説法，活在當下的人生態度令他們對working holiday趨之若鶩，以自由人身分工作也是不少人的理想。他們熱血，敢想、自主、求變，同時有人説他們不切實際，不顧後果，抗壓力低。文化人阿果認為十分正常 「甚麼時代造就甚麼樣的人，這一代生活較無憂，有能力可以追尋自己的理想。」

有人詬病九十後以散工模式工作是「怕辛苦」，阿果卻不認同 「近幾年比較多臨時合約，其實是社會工作模式的轉變，公司文化要求高效率，做freelance 的機會變相增多。」加上看到身邊的人都以自由的生活方式工作，會有近似的想法也不出奇，「這些經驗可能是關鍵，能透過工作假期或不同工作機會認識更多的人，反而有機會找到一條屬於自己的路。」

情緒新時代

Nasa 曾於上年年底發放訊息，指現時太陽己進入新周期，南北磁場倒轉，它的轉變也引致太陽系的生態同時有著不一樣的微妙改變，包括我們身處的地球在內。

由於大陽光一直導航一切生物的DNA結構變化，人類也不得不留意自己的潛藏變化。科學己證實人類松果體可感受肉眼看不見的宇宙光譜，如未能學懂接收，則難以跟隨新時代的韻律，人們行事過於草率，情緒大起大落現象己到處可見，未來幾年，天文和情緒知識漸成新一代最為關注的大題目。

我們都是這樣長大

兩名剛畢業的新鮮人，以各自的生活方式找尋出路，他們如何適者生存，卻仍能在現實中保持自我？



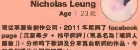
Sasha Chuk

Age： 22 歲

因熱愛電影，畢業後於電影公司做 PR & marketing，大學二年級時創辦刊物《歸絲》，今年拍攝微電影《親愛的瑪姬》，一手包辦，已於四月初在大學上映。

目標： 將電影和文字合二為一，我在寫一本長篇小説《追夢人》，講述一個香港大學生隻身到北京尋找音樂夢想，希望可改編成電影。

未來最嚮往的生活：
「早上有時間運動 思考，工作之後浮浮沉沉一天很快過去 希望有空間清理思緒，有時間寫自己的文字，遇到甚麼事都可以尋到在創作中尋到寧靜，保持內心一塊最潔淨的土地。」



Nicholas Leung

Age： 23 歲

現從事廣告創作公司，2011 年尾開了 facebook page「沉寂尋夕 • 持平詞評」(現易名為「填詞人鄒敏」)，分析時下歌詞及分享舊曲新詞的作品，今年受到唱片公司邀請寫 demo。

目標： 再探索更多的可能，做多點原創的音樂，想不同的題材都拿捏得到，發掘不同方面的事物。

未來最嚮往的生活：
「靈感來自生活的觸覺，最理想是找一份輕鬆正職，然後有時間做自己喜歡的事。」

03
8th Anniversary

metropop 8 周年 X
插畫家農農港不停

「萬人齊撐！！！快發牌畀香港電視！！！」facebook page 共有 488,164 likes，其後的集會與遊行消息亦在此發布，是近年社會運動中最多 like 的 page。

面書：由社交到操控

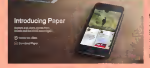
八年前，facebook 開始在香港著陸，由純粹分享照片，發展到今天成了資訊提供者，集結群眾的重要媒體。我們的生活很難再離得開 facebook，由社交網絡，發展至影響著你我一舉一動甚至思想的媒體，facebook 介入我們的生活後，時代像急速運行了好幾倍。

8 年前你想認識一班志同道合人士，可能要身體力行參與過某些活動好些日子才成事。今天，你只要 like 某個 page 便可。現在，你可以隨時得知哪裡有農墟，哪處有草原音樂節。自由工作者龐一鳴說「共同關心某議題的人可以方便和低成本地結集起來，分享資訊和組織活動。」

近 8 年，香港的社會運動亦發展得異常蓬勃。有了 facebook，組織遊行抗議手到拿來。只要開個 facebook page，一夜之間幾多人 like，成為量度支持度的標準。就算你不參與社會運動，你也會發現接收相關資訊機會多了。即使你不讀新聞，也避不過友人在 facebook share 新聞發表偉論。生活政治化？抑或政治生活化？反正根本分不開。

早陣子，facebook 繼收購 whats app 後再有新動作，新推出的 App-Paper（目前只在美國 iTunes Store 上架）大受注目。它的出現，進一步強化它的原始目標　自己與朋友們構成的社交網絡，將變成新聞的主要來源。其實這也不新鮮，不少人都有這種感覺，現在接收新消息，很多時不是透過傳統的大眾媒體，諸如新聞台、廣播、報紙等，而是社群媒體，facebook 會透過運算將你喜歡的內容傳播給你，相近的人會自然群聚在一起，而各種嚴肅的政治話題又伴隨著朋友們的日常生活一起出現，資訊再加大加快在我們的生活中流轉，傳統以來的資訊準確性、客觀性幾乎要重新定義。

當然，物極必反，據報 facebook 用戶人數正在下降，社會上早已有一群人討厭收看這種看似自由，其實早已「被選擇過」的資訊內容。也有人反對過分沉迷面書，並刻意疏離，外國稱這種現象為 "de-teching"。而捨棄 facebook 人士當中，佔了極大比例是青少年，但他們當中有些只是討厭父母或長輩在自已的 friend's list 中。



facebook 即將推出全面的 "paper" 頁面，將你我或朋友的喜愛文章系統化地以類似報紙形式的介面出現，換言之 facebook 就像把自己當成新聞、資料訊息的發表平台，由你我的喜愛作主導。我們以後仍需要／會看由受過正統傳媒訓練的專業記者或編輯所編採而成的報紙嗎？

03
8th Anniversary

2008 年 洪卓立《愛在通脹蔓延時》

2006 年 李克勤《天水圍城》

2009 年 張繼聰《永和號》

詞再起時



2011 年黃偉文成立「填詞人聯盟」，成員包括喬靖夫、林寶及陳詠謙。



周博賢

香港樂壇由輝煌至垂死讓我們這代人心痛不已　回顧 2000 年初卡啦 OK 的風氣仍然盛行、歌曲因應大眾的水平而度身訂造、出現大量「K 歌」。題材方面也要迎合年輕人的消費群口味，情歌最能引起共鳴、歌詞的領域狹窄。八年後，當香港樂壇已成明日黃花、苟延殘喘、反而廣東歌詞開始由情情塔塔走入社會、歌詞反而就如一股清流、間中叫人欣賞。

音樂人周博賢認為這種詞風轉向和香港大環境的改變有莫大關係：「九十年代聽歌的人隨著時代長大，無論是家庭或工作的改變、對身邊事物都更有感受，對歌詞的要求相對不同。」05 年起歌詞題材很明顯轉趨多樣性，描述家庭關係或生活態度的歌曲漸成趨勢。

此外，詞人的改朝換代也促成這股詞風轉變。05 年的周博賢與陳詠謙、07 年的 Tim Lui、08 年的小克、2012 年的梁柏堅，慢慢打破自九十年代起由黃偉文與林夕一直壟斷的歌詞市場，新詞人有不少會與不同的獨立歌手合作，歌詞內容的創作自由度更大，構思題材更無所忌諱，涉及政治或深層社會問題，令詞界充滿可能性。

未來的日子，香港的廣東歌市場似難有復甦之象，不過業界人士似乎並不消極。市場對社會性歌曲的容納度從網絡世界也可知一二，網絡世界也顛覆了以往由上而下的歌曲流動模式，網民對時事或生活有感而發會即興創作，歌詞接近社會脈搏，題材相對開放。周博賢：「水準雖良莠不齊，但大部分都有質素，反而唱片公司要調整方針以奪得網絡群體的注意，刺激良性競爭，未來有機會將這種流行模式產業化，看誰先領軍！」



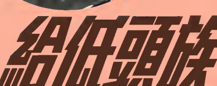
metropop 8 周年 X
插畫家文地





metropop 8 周年 X
文化人健吾

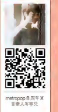




翻開 2006 年 4 月 27 日第一期 metropop，科技欄目分別介紹了 Samsung "P308" 手機及 "Sony T30" 數碼相機。那時的 Samsung 手機還叫 Anycall　支援三頻制式（還記不記得是哪三頻？答案是 GSM、DCS 及 PCS）、1.8 吋 176 x 220 解像度屏幕，130 萬像素相機，支援 64 和弦　另一部是 Sony 的 Cyber-Shot 卡片機，除了擁有當年引以為傲的 Carl Zeiss 鏡頭，還具備將感光度提升至 ISO1000 的功能。

2014 年的今天，任何一部的 smartphone 都用 4G 上網，打機、影相，文書處理樣樣皆能，相機鏡頭動輒千萬像素，ISO 被更新的 HDR 功能代替　　2006 年的手機跟相機合起來，都還不如現世代的一部 smartphone，結果是

我們連行路也要對著手機。



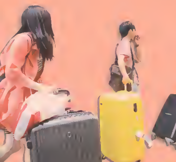
專欄作家數碼王子分享的一個笑話，
頗能代表 smartphone 以至 tablet 對現代人的支配性。

給自由行

恒生管理學院商學院院長蘇偉文教授

八年前的自由行數目跟今天比翻了六翻，利民變擾民。商務及經濟發展局 2013 年 12 月所發表的《香港承受及接待旅客能力評估報告》中指出，現時訪港旅客過於集中到訪一些傳統旅遊旺區如旺角、尖沙咀及銅鑼灣等（阿媽都知）。故此，局方鼓勵旅客前往不同地區的旅遊景點，達致分流作用。假如屬實　到時全港十八區，區區有遊客，全香港就是一個旅遊區。

對此，蘇偉文教授意見只有一個
「未來最有效處理過多自由行旅客的方法是在邊境開能滿足內地人購物需要的商場，否則分流一樣擾民。」



歷年自由行來港人次





生活預言



無季節時裝

時裝設計師為了餬口，每年為了推出 7-8 季的系列而筋疲力盡，喪失了寶貴的自主權和創意，思想比別人早 10 年的 Hussein Chalayan，早在多年前自我實行了當個 saasonless designar！不將自己置於毫無意義的 fashion circle，自己一手一腳促成小規模的合作品牌計劃，如 Tse，Asprey，Puma 等方便自己當個稱職的設計師！總之九唔搭八的季節性系列不再成氣候，人要活在當下，不要再問「今季興咩？」



舊時代的美好

早 10 年人人都要身穿 glamour，直到韓風跟淘寶玩謝了奢華的 bling bling，華麗舞台終告謝幕！皮囊識的 high end 時裝觸不動大眾民心，eco 惜物潮，vintage 古著，DIY 情懷再見於花生天橋，九十年代的 patchwork、beggy style 甚至成了 MMM Couture 的賣點，針線，古著，DIY fair 反而成了 80/90 後時裝愛好者的興趣。



消失的免疫力

藥上癮，是過去城市人處理不適的一大法則，稍有 M 痛、頭痛或情緒不安都用藥解決。消炎藥愈用得多，病毒的抗菌性愈強，人體吸收藥物打疫苗愈多，免疫力自覺毫無作為便會從身體撤退，所以不久將來一場簡單的傷風感冒都可能致命。同一時間世界各種 holistic therapy 將會復興，久醫不癒之下香港民眾健康觀漸接近歐洲，視大自然治療為新救星，未來，可能每個家庭必備一本 "The Herb Bible" 而非藥箱。



Life Larger Live Smaller

斷捨離將會是許多已發展城市人類的的信念，屋愈大私人雜物愈多視野愈小，北歐新興細小房子，但五臟俱全，甚至可以四維移動作多用途空間，住在四方房子的 "Trea Huggar" 網上誌編輯 Graham Hill 認為愈貴的東西可以愈賤價的，因為你會戀戀不捨只懂儲它而不去消耗它，正如一對貴鞋可以四年不停穿，套用我們香港人最愛說的就是「抵番晒」了。住在小房子的 Graham 不斷探索空間，物件和自我的生存之道。香港人應該更有迫切性來研究這問題，不妨到 www.treehugger.com 留言。



新時代運動

過去八年，男健身女瑜伽已是都市集體運動典型。近年愈來愈多人做到悶！紛紛發掘更多奇趣新興運動，例如空中瑜伽 (aerial yoga)，parkour（跑酷），走扁帶 (slackline)，柔力球等。未來只要把運動變成生活一部分，不用再花時間精力追潮流，集中鍛鍊健康的身體，穿衣時不需刻意隱藏脂肪與將就蒼白膚色，自然變得好看。



水足印 Water Footprints 與食肉獸

水足印，暫時本港環保界並不熱心，但其實相比起碳足印一樣重要！畢竟日本福島現時每日洩出三千噸核廢水往太平洋已是不爭事實，往後的地球人，除了要繼續探討如何挽救災難，也要珍惜水源！有統計調查 The Water Footprint of Nations 指，現時平均需要 70 公升水來種植一顆蘋果，80 公升水製造兩塊麥麵包，1,937 公升水來生產 1/8 公斤牛肉，487 公升水來生產 1/8 公斤雞肉，當我們還未找到淨化水源方案，繼續耗肉加促凍肉生產，你我即等同於加速各地飢荒的劊子手。Go Green Monday!!

精采八年 喜悅分享

4 月 10 日，metropop 八周年，我們將為讀者帶來更多資訊，發掘生活更多可能，趁着這日子，也誠邀讀者一起參與和分享。

metroPop

GAME 1

八年光與影

生活雖如走馬燈，但總閃過片刻光影，令你留下深刻印象。藉著 metropop 八周年，一起回顧生活，歡迎你將腦內的影像化成文字，與 metropop 分享。

玩法：

1 登入 metropop facebook 專頁（www.facebook.com/metropophk）

2 於此活動貼文留言，分享你回望 8 年，從 2006 至今的一件深刻事情

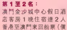


獎品：

metropop 將會選出 5 篇最令人回味的留言分享，得獎讀者可獲：



第 1 至 2 名：
澳門金沙城中心假日酒店客房 1 晚住宿連 2 人香港至澳門來回船票（價值 HK$3,000）



第 3 至 5 名：
BOSE QuietComfort 20 消噪耳機一個（價值 HK$2,580）



於第 1、8、18、28 位（如此類推）成功登記的讀者可獲 AEROSOLES HK$200 購物現金券（名額 100 個）

GAME 2

微距拍攝 放大祝福

metropop 八周年，鼓勵讀者微觀生活。請讀者以「metropop 8 周年生日」為題，將身邊的大小事物攝入鏡頭，拍成短片或相片加創意化成祝福，送給我們。

活動截止日期：

4 月 30 日晚上 11 時 59 分

活動條款及細則：每人於每個遊戲只限參加一次。填報失實或填漏資料者，將被取消參加資格。參加者需同意遞交之個人資料將作領取禮品時核對之用。所遞交之作品可能作 metropop 日後刊出或宣傳用途。主辦單位保留解釋及修訂比賽規則的權利。得獎者將獲另行通知。有關商戶於是次活動提供的產品及服務質素，metropop 概不負責。禮品不得轉讓、退換及兌換現金。如有任何爭議，metropop 保留一切最終決定權。

玩法：

1. 以短片或相片的形式為 metropop 送上生日祝福
2. 把祝福上載到你的 Instagram，並 hashtag（標籤）#metropop8th

獎品：

metropop 將會選出 5 個最具創意的祝福，得獎讀者可獲：



第 1 至 2 名

澳門金沙城中心假日酒店客房 1 晚住宿連 2 人香港至澳門來回船票（價值 HK$3,000）



第 3 至 5 名

FUJIFILM X-F1 數碼相機一部（價值 HK$3,990）



頭 52 位成功完成 harshtag 的讀者可獲 The Body Shop 維他命 E 補濕系列套裝（價值 HK$438）

GAME 3

釋放想法 為 metropop 註腳

回顧 8 年，metropop 為讀者不停提供資訊，豐富讀者生活，現在你也可以共同參與未來 metropop 的內容。按照你的觀察，寫下你對 metropop 內容上的期望。



第 1、8、18、28 位（如此類推）成功登記的讀者可獲 Rockport HK$200 購物現金券（名額 100 個）

玩法：

1. 登入 metropop app
2. 點按進入 "metropop 8 周年" 專頁
3. 填寫意見調查，發表你對 metropop 的意見

特別鳴謝：









穀雨之後 人約南涌

雨後南涌，朦朧中有點桃花源的感覺。河塘、蓮池、紅樹林，鄉村小路和遍野綠田，還有春蛙奏鳴，美得不似香港。難怪一群有心人來這裡復耕農地。他們成立「活耕建養地協會」，保育這片生物多樣性土地，今年第一波活動「南涌穀雨文化節」，用自然美景和工作坊，吸引城市人一同護地愛南涌。

TEXT・NAOMI PHOTO・WAI、受訪者提供 DESIGN・GRACE

養地人 守護自然

「香港少有這麼大片紅樹林濕地，還有個小島，是候鳥棲身的地方，蝴蝶、蜻蜓、蟹都可在這裡找到。」從粉嶺乘 56K 小巴在南涌站下車，沿小路走進「活耕建養地協會」的基地，一路上養地人陳順馨和工作坊導師梁廣勳介紹著南涌。「最外邊的是楊屋村，走進去還有鄭屋和羅屋，都是客家村落。喜歡這裡，除了美景，還保留重要的鄉村文化。」

「協會由我們這群『南涌養地運動』的養地人組成，2009 年菜園村事件，一班南涌朋友嗅到推土機的味道，怕這裡遲早也遭殃，於是發起夾錢買地和租地運動，保育自然。」陳順馨說過去幾年，他們買下 4 千多平方呎農地，及租用面積約 110 斗的魚塘和耕地。「過往也有在此舉辦保育活動，剛巧去年 3 年租約期滿，一班養地人思考未來方向，決定成立協會，更有效推廣養地運動。」

陳順馨說舉辦「南涌穀雨文化節」，除徵集志同道合的朋友，還希望籌募營運資金。「每年農地租金約 10 萬元，農作物收成和工作坊收入並不足以彌補，土地為人們提供食物，我們有責任共同承擔。」





2



何叔叔除了務農，最近還忙著打點文化節的事。



梁廣勳和何叔叔近月在魚塘研究魚菜共生系統，可惜第一批作物失敗，他說會再接再勵。

復耕 農鄉面貌

養地人來自五湖四海，陳順馨是大學教授，梁廣勳是視覺藝術科老師，而最重要的人是農夫何叔叔！「110斗魚塘和耕地主要由他打理。」從前有朋友家住南涌，何叔叔經常來訪，退休後更索性留下來當有機農夫：「這裡的原居民原靠務農維生，但年輕一輩移民外國，年長的也退休了，像鄭屋村只有6至7戶人，羅屋更好像剩下1戶，路口的楊屋大部分租予外地人了。農地魚塘荒廢無人打理，好浪費。」何叔叔說這裡可種20至30種農作物，主要供給會員與有機菜欄，目前他正與會員研究如何利用魚塘作魚菜共生。「希望更多人加入，協助復耕，讓南涌回復從前農鄉面貌。」

1 陳順馨（右）說協會現時約有50位會員，期望能於本年徵集夠80位會員。每人每月會費為港幣200元，旨在維持土地租金、農地復修建設和農夫的薪金。

2 南涌路口一排村屋是楊屋村，大多租予外來人。

3 楊屋村外一片紅樹林，是候鳥、蝴蝶、蜻蜓和蟹等生物的棲身地。

4 文化節取名穀雨，源自二十四氣節中春季最後一個節氣，這時雨水特別多，意味農耕最忙碌的季節開始，農田變得熱鬧。而文化節的工作坊將在南涌「活耕建養地協會」進行，除基本的材料費外，所有收入將用作保育南涌土地。

竹藝栽種南涌花

南涌有農田、鄉村、魚塘，是少有保留完整的生態村落。城市人可趁四、五月連續幾個周末舉辦的「南涌穀雨文化節」活動，了解和感受南涌風貌。

工作坊導師梁廣勳說，南涌有很多就地而來的田園教材，非常適合作自然教育。「如把池塘的蘆葦當筆，到後山竹林裡找斷竹當筆筒，甚至花盆。舉例說美化竹筒，透過簡單的文字或圖畫，便可呈現一種自然隨心的美態。完成後還可放入南涌的泥土和植物，帶回家繼續栽種。記住工作坊不是藝術課，一切隨意識而行便可。」他說自然教育正是要放下既有的概念和框架，感受自然的創造力。Ⓟ





自然藝術就地取材，荷塘的蘆葦可當作畫筆，竹節則可化成最天然的盆栽。

活耕建養地協會
網址：www.namchungfarmers.org
facebook：namchungfarmerswithpeace

竹盆栽工藝示範



畫畫



剪貼



割畫

生[illegible]區

陳順馨說協會[illegible]個理念「在這裡建一個生態社區（eco-village），不止租田養地，有心人還可以遷進南涌當農夫。像協會旁邊的耕地，是農夫輝哥私人買下來自給自足。生態社區讓大家參與農耕及荷塘管理與建設，建築生態屋，大家一起承擔農耕的風險。」她說最理想是每人每月付固定訂菜費，但所獲作物依照當月的農獲來分配，讓農夫有固定收入，農業才能持續發展

「水．竹．手」手工藝工作坊

另有其他工作坊，包括文字、音樂、植物染、工藝等。

日期：5月11日
時間：10:00-13:00
地點：粉嶺南涌活耕建養地協會基地
費用：$500

TEXT、IVY Q PHOTO、MICHAEL DESIGN、CARMAN @POP（廣告）

Make up Spring up!

期待已久的春天終於來臨，但隨著天氣和暖起來，加上濕度劇增，
女生頓時變成「油光族」，不時出現底妝變色或脫落的尷尬場面。要對付可惡油光，
除了選用質感水潤透薄的粉底外，妝前還可輕輕塗上一層持久控油的防曬 make up base，
既能讓肌膚保持清爽狀態，從而令妝容更輕盈貼服，又可阻隔化妝品及紫外線對肌膚的傷害，
一舉三得，讓美麗彩妝不受季節影響，繼續綻放動人神采！



2



1

輕妝迎春夏

為替女生告別惱人的「黏膩感」，Sofina Primavista Long Keep Base UV 採用特強抗油脂配方，令多餘油分不能擴散，而且質地輕柔水潤，達到上妝更貼服的終極效果，因此連續 3 年取得日本「化妝底霜類別」的 No.1。同系列的 Powder Foundation UV Long Keep 亦連續 2 年登上「粉餅類別」的日本冠軍寶座，深得女生喜愛，今季更推出優雅亮麗的春夏限量版，粉質不僅柔滑細緻，還能控制進入肌膚內部的光線，藉以淡化膚色不均和粗糙位置的陰影，令遮蓋效果更細緻，妝感更剔透。

1、**Primavista Long Keep Base UV SPF20 PA++ $280 / 25ml**
採用超強「固定皮脂」及「超緊貼」配方，配合洋甘菊精華，高度抗油、防汗、保濕，令底妝水潤貼服。

2. **Primavista Powder Foundation UV Long Keep SPF25 PA++ 補充裝連粉撲 $290**
限量設計粉盒 $100（隨限量優惠套裝附送）
輕盈水潤的防曬粉餅，能修飾毛孔、色斑及暗瘡印，而且高度防皮脂及汗水、避免浮粉及脫妝。

SOFINA Hong Kong

查詢：2866 3776



04

Holistic Green

art

角落生命力

青苔藝術

長在陰暗角落的青苔給人濕漉漉、黏答答、灰灰綠綠的感覺，難登大雅之堂。偏偏有塗鴉藝術家把青苔當成創作街頭塗鴉及藝術裝置，不傷害環境之餘，青苔更長生長有，當常被嫌棄的青苔與被認為是「反叛」、「破壞」的塗鴉結合，便打破固有形象，在角落裡爆發綠色生命力。

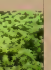


04 Holistic Green art



星苔形狀最美

Pantone C 說青苔品種過千，單在香港已可找到幾百種，常見的叫大灰苔，色澤灰中帶黑，不適合創作用。「我會選用大灰蘚，短肋羽蘚或星苔，顏色較翠綠、厚身和乾爽，特別是星苔，頂部星星形很美。」不過由於創作用的青苔成本高，Pantone C 索性自行培植「一塊 10cm x 10cm 大小的青苔，在旺角花墟買要過百元，現在我把它們混合啤酒、乳酪自行培植，輕易變出十倍青苔。」





頑強綠噴漆

「青苔很粗生，不用泥，只要有水便可生長。」塗鴉藝術家 Pantone C 被青苔頑強的生命力吸引，萌起創作青苔藝術的念頭。「很多人覺得青苔滑潺潺又污糟，總不會去碰，其實它是環境指標，屬單細胞結構的青苔，對污染物非常敏感，只生長在空氣好，水分足的地方。」所以 Pantone C 要把它從暗角帶入城市，變成顯眼的綠化藝術。

「用青苔、啤酒和乳酪混合成塗鴉顏料，便可讓青苔黏附在牆壁、木板甚至卡紙上。」Pantone C 說由於氣孔多，青苔可附生在任何物質之上，並因應不同天氣環境繼續生長。「春夏最適合生長，冬天則會呈現乾枯暗黃狀態，但它不會枯死，只要加點水分，又頑強重生。把青苔當噴漆塗在牆上，美化之餘，還可進行光合作用，吸入二氧化碳，釋出氧氣。」Pantone C 試圖用青苔打破人們對塗鴉的壞印象：「不但沒破壞環境，更能宣揚環保訊息。想像在石屎牆看到綠油油的圖像，教人會心微笑。」



自製青苔顏料

(ps. 謹記間來澆水，讓青苔繼續生長！)



將青苔、啤酒、乳酪以 2：1：1 的比例拌勻。



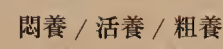
放入攪拌機攪糊成青苔漿，若想保留青苔的條狀質感，攪一會便可。



用畫筆在卡紙上構思圖案。



將青苔顏料逐點塗在紙板上。



悶養／活養／粗養

雖說粗生，但變成藝術品的青苔還是要打理。Pantone C 會把它們「悶養」：「首星期最關鍵，把它放在沒有陽光的陰暗地方，每日微微沾濕青苔；第二至三個星期青苔會慢慢長出新芽，此時每周噴一次水便可。」之後每一至兩月把青苔藝術品曬太陽一次，Pantone C 笑說那叫「活養」。至於戶外的青苔塗鴉，只要不被政府剷走，當然是任由大自然去「粗養」了。

青苔＋啤酒＋乳酪

綠噴漆由青苔、乳酪和啤酒混合而成，原理是乳酪帶黏性而且含豐富蛋白質，有助青苔附生在不同物件上，而啤酒經過發酵作用可提供養分，令青苔叢生。





Pantone C Urban Workshop
facebook：pantonegraffiti



神秘銀礦

洞穴總是神秘，都敏俊在千頌伊面前忽地出現、忽地消失，也只因進入了蟲洞。香港有不少這類神秘洞穴，除了大家熟悉的張保仔洞，還有一個銀礦洞話說1860年代有商人發現這裡蘊藏白銀，從此大量開採，直到1880年代尾因為開採過度導致礦石含銀量過低，終於在1896年停產。銀礦洞有東西兩個洞口，全程約二百米，但據知洞內佈積滿水，水深兩呎，大家還是不要冒險為妙，裡面肯定沒有外星人，但不排除洞口有沒公德的人遺下啤酒罐與炸雞雞骨……

TEXT · RINGO PHOTO · RYO DESIGN · MAN

白銀鄉

從梅窩走到洞，會經過白銀鄉，是不少行山人士的必經之路

交通：於銀礦灣往龍尾村方向步行前往



SAMSUNG
NX mini
纖巧可換鏡頭數碼相機
Carry the Style, Capture the Best.
180°翻背輕觸式屏幕
纖巧機身
22.5MM
20.5 MEGA
CMOS感應器
Tag&go
送
ANNA SUI
ClubS
Samsung ClubS
SCAN!
Samsung Partnershop
www.samsung.com
Coxell
FORTRESS
SUNING
WILSON
SYNERGY

04 Holistic Green · global

北海道稻草發酵恆溫屋



北海道冬季長期積雪，夏季日曬炎熱，為免全年開冷暖氣恆溫，早稻田大學學生想到用植物發酵原理，透過稻草，設計成零消耗的冬暖夏涼恆溫屋 "A Recipe To Live"，既環保又前衛。

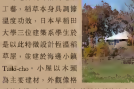
TEXT · NAOMI PHOTO · 網上圖片 DESIGN · BLUE





A Recipe To Live 是 2011 年「LIXIL 國際大學建築大賽」的得獎作品。

冬季 30℃ 夏季水氣降溫



稻草屋是稻田之鄉北海道傳統部落的建築工藝，稻草本身具調節溫度功效，日本早稻田大學三位建築系學生於是以此特徵設計恆溫稻草屋，並建於海邊小鎮 Taiki-cho。小屋以木頭為主要建材，外觀像格子整齊排列，冬季只需把乾旱的稻穗放進屋內的亞加力膠箱，透過日式 Bokashi 堆肥法讓稻草在箱內自行發酵產生熱量，便可連續四星期將室溫維持在攝氏 30 度。至於夏季，則把帶濕氣的新鮮稻草放進透明窗格內，當稻草受熱後散發水氣，可使室溫下降。

只要定期更換稻草就可維持室內冬暖夏涼，而稻草是來自社區農場的天然材料，可大大減低原料浪費，達至零消耗。此外隔格式的透明膠箱設計，亦讓自然光透進室內，節省用電，加上木材和稻草的柔和色調，及內部簡約設計，為小屋帶來一種有機的田園感覺。Ⓟ

有機香薰・激活淋巴循環
輕鬆美麗 由按摩開始





鄭梓靈
暢銷書作家

生於四年一次的二月二十九日，是情緒化的雙魚座，容易笑，更容易哭。愛貓、愛海、愛書、愛音樂、愛攝影，崇尚天然優質生活，相信純淨和平的心靈最能感覺到幸福。喜歡寫愛情，慶幸還相信愛。

記得有次我感冒初發，醫生幫我量了體溫、做了張口檢查，醫生還輕輕按壓我的腮下，我才留意到腮下開始腫痛。凡事都充滿好奇的我，回家查看了相關書籍，才知道原來這個位置是淋巴結，腫痛代表被病菌入侵，正在和它們開戰。所以當說到「淋巴」，我總是特別留心。近年經常看見「淋巴」、「排毒」這些名詞，然而甚麼是淋巴，未必每一個人清楚。

淋巴組織和血管一樣是循環系統的一部份，遍佈全身，組織中的淋巴結能把病毒與細菌消滅、清除細胞殘渣及其他異物，既是身體中的軍隊，亦是清道夫，排毒就靠它了。

淋巴按摩　痛症水腫bye bye

一天跟好友high tea時，她邊食邊抱怨：「我身體毛病可多了，除了因工作長期站立而令自己有小腿靜脈曲張外，我最介意自己外表看起來浮浮腫腫。其實我已勤於做運動及減肥，雖說體重是輕了，但外表看起來還是沒多改善。我真的很想看起來纖瘦一些啊！」聽罷，我笑了。這話哪個女人沒同感？



於是我們找了美容顧問，三個女人聊起來，才知道運動只會燃燒體內部份脂肪。毒素、水份依然會堵塞淋巴，容易形成一團團凹凸不平的橙皮脂肪，特別於大腿、臀部及腹部面積。我倆一聽，立即請教美容顧問如何解決這個問題。

她建議我們使用淋巴排毒身體護理油按摩淋巴位置，只需用上適當的力度和按摩手法，就能刺激身體循環及淋巴系統，可排毒及去水腫。另外，亦可用上葡萄籽抗氧基礎油，於腮下頸項處按摩，可修緊面部線條，令輪廓變得更鮮明，形成小顏效果。

此外，她針對朋友的「靜脈曲張」及「浮腫」問題，建議朋友使用葡萄柚、杜松果及天竺葵的香薰油，混合葡萄籽抗氧基礎油一起使用，於小腿位置以適當的手法按摩，有效舒緩肌肉酸痛、改善痛症、去水腫及擊退橙皮脂肪，刺激淋巴系統，是天然修身的恩物。

淋巴按摩　寵愛自己的天然護理

一個月後，我這位朋友欣喜的告訴我，她的小腿靜脈曲張情況好多了，功勞歸因於她定時為小腿、身體淋巴位置進行按摩。而我的臉變小了，面部輪廓更為鮮明漂亮。我們互相稱讚著，大家都因那輕鬆的美麗而高興。

我常覺得女人要活得神采飛揚，就要擁有一份輕鬆與自信。這輕鬆是身與心的結合，是相輔相成的。生活壓力大，一定要有「放下」的意識，才能天天帶著煥然一新的心境去發掘世界美麗的一面。淋巴按摩是其中一種教我情有獨鍾的護理，在按摩的過程中，我們慢慢找到了用一雙手寵愛自己、為自己打氣的方式。Ⓢ



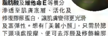
我的淋巴排毒法寶



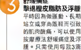
1 完美調製　排毒必備
淋巴排毒身體護理油以完美的比例調配而成。以**野生綠柏、綠花白千層、天竺葵**等多款香薰油為主調，促進血液循環、去水腫、舒緩痛症及靜脈曲張，結合以**可可巴油、玫瑰果油**等滋潤抗炎基礎油成分，促進身體及肌膚排毒，同時修護及滋潤肌膚健康。是最完美的排毒必備佳品。



2 天然塑造　美麗小顏
葡萄籽抗氧基礎油蘊含豐富的**葡萄籽**精華，具有「天然化妝品」的稱號，透過合適的按摩手法，將**多元不飽和脂肪酸**及**維他命E**等養分滲透至肌膚底層、活化及修復膠原蛋白，讓肌膚變得更光滑及富彈性。想有「美麗小顏」，只需於腮下頸項處按摩、便可去浮腫及修飾輪廓線條。



3 舒緩痛症
擊退橙皮脂肪及浮腫
平時因為做運動、長期站立或穿高跟鞋而引致的肌肉酸痛，可以使用按摩療法舒緩痛症及浮腫。只需使用每款3滴的葡萄柚、杜松果及天竺葵的香薰油、混合25ml葡萄籽抗氧基礎油，以適當的力度於酸痛位置進行按摩，即可舒緩痛症、擊退橙皮脂肪及浮腫，是我的天然修身良方。



(資料由客戶提供)

TEXT · MILK PHOTO · FRANKY DESIGN · CARMAN @POP（廣告）

滿足每個 健美需求

香港女性凡事力求完美，對工作、健康與個人保養也有很高要求。不少香港女性雖然工作忙碌，但也深明保持骨骼健康的重要性，養成每日飲用高鈣奶的習慣，便是最方便快捷的促進骨骼健康之道。此外，要內外兼備，除了注重纖體，保持腸道健康也是關鍵。一款含有高鈣、零脂肪，並可促進腸道健康的飲品，自然是更符合現代女性需要的健美法寶。

我們的健美心得……

任何年紀的女性，也渴望活得健康、擁有纖巧體態與幼嫩肌膚。metropop x 三花早前於網上誠邀讀者一同展開健美路途，讓她們試用三花高鈣脫脂奶。今期更邀得其中三位幸運兒分享用後心得。她們雖各有不同的健美需求，卻不約而同地，找到了滿足個人常保健美所需的相同秘訣。

補鈣清腸更方便

要長久擁有健康的身體，須靠每日努力經營。我知道女性踏入 30 歲後，體內的鈣質便會急速流失，所以近年我比以前更關心如何有效補充鈣質及預防骨質疏鬆。每天早上，我會以雀巢三花高鈣脫脂奶沖調燕麥片作早餐，既方便快捷，又能促進骨骼及心臟健康。加上我偶然會有排便不暢通的問題，所以即使平日多在街外用餐，也會盡量多吃蔬果，而這款高鈣奶粉還加入了膳食纖維，更能助我改善腸道健康。



Maggie
客戶服務主任

我的纖體嫩膚秘訣



Emily
會計文員

身邊很多女性朋友都很愛美，總希望能夠透過護膚品留住青春。但我認為保持骨骼健康同樣是青春常駐的關鍵，只因健康的骨骼才可保持女性體態優美。雀巢三花高鈣脫脂奶不但有效補充鈣質，促進骨骼健康，且不含脂肪，早晚飲用也不怕胖。此外，我知道維持幼嫩肌膚與苗條身形的要訣是保持腸道健康，這款高鈣奶還加入膳食纖維，促進腸道蠕動，助我排清體內毒素及廢物，讓我美得健康全面。

母子健骨首選

因為想生小寶寶，我開始留意日常飲食中的鈣質吸收是否足夠。我的家庭醫生告訴我，鈣質不但能促進胎兒的骨骼及牙齒生長，更有助孕婦預防抽筋及骨質疏鬆。我經常進食豆腐、沙丁魚及三文魚等高鈣食物，並養成每日飲兩杯高鈣奶的習慣。雀巢三花高鈣脫脂奶不但能補充我每日所需鈣質，更不含脂肪，無須擔心在懷孕期間攝取過多卡路里，做個健康又 fit 的媽媽。



Rita
品質管理主任





好不實用 奇班教學

奇班年年有，今年特別多。還記得農曆新年出了一位女導師教小朋友拜年技巧；月前工聯會又有一個新課程「懷才不遇自救大法」更在facebook廣傳。這讓人聯想到當年《麥兜故事》中春田花花幼稚園校長開的「創意小便出海釣墨魚詐死班」、「中華白海豚觀賞詐死班」都不算古怪，現實往往更令人嘖嘖稱奇。

TEXT · RINGO PHOTO · FRANKY · WAI DESIGN · ALICE

拜年口才工作坊

農曆新年一間演說培訓學校導師李麗斯開辦「想讓小朋友拜年更進步？好口才工作坊」教導小朋友拜年恭賀語句，因為課程內容「嶄新」惹來不少關注，學校上載至YouTube的宣傳片特別注重字正腔圓的演繹，被網民視為「特別的演說技巧」。不少網民更質疑「拜年都要教？」、「拜金班有無？」以及「等我又開班教行路、教呼吸、教瞓覺」等評論。

前世記憶講座

畫人（DAP）量化智能測驗工作坊

手印（Mudra）能量提升與心靈治療工作坊

《十牛圖》現代五倫真功研習坊

和風現代美人修業基礎班

變態心理之預防與修補

時間線治療工作坊

眉目傳情觀察力研習坊

工聯會無奇不有

如果要報讀一些新奇、刺激、好玩、聞所未聞的課程，最簡單快捷就是前往地產舖拿本黃頁一樣厚的「工聯會業餘進修中心課程簡介」，數以千計的課程，只要細心留意，當中不乏很多「藍你諗得出」的課程。

脫離工人子弟　走進專業門檻

在工聯會任教超過十年的馮孝榮博士認為，工聯會課程近年有了很大轉變，「以前是為工人子弟提供興趣班，現在大家接受了一定教育，課程更加專門也更多樣，為大家向著自我增值的層面進發，從專門至法律、管理的認可課程都有。而且工聯會一直堅持與學術機構的形象保持一定距離，因此課程設計上擁有更高自由度，不會像學府一樣墨守成規、因循守舊。」


馮孝榮博士

《少林足球》中的阿星跟自形慚穢的阿梅說：「妳知道嗎？妳是最好的！」但現實中未必個個都可遇上鼓勵自己的伯樂，所以經常埋怨懷才不遇，做人無自信無夢想跟鹹魚無分別。早前工聯會的一個新課程「懷才不遇自救班」於網上廣傳，大家都很好奇：究竟誰是真實版的「懦夫救星」？

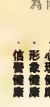
懦夫救星
懷才不遇自救大法

不止一個諸葛亮

「懷才不遇自救班」導師馮孝榮博士既讀過工商管理又讀過心理學，近年主攻成功學的他開這個新課程，只因身邊很多朋友都自覺懷才不遇。「朋友自覺沒機會表現自己，又或常埋怨遇不到貴人襄助，當中有的是真材實料，有些則是不思進取。」

對於前者的懷才不遇，馮博士稱是由於猶豫「到底這個是不是機會」，時間拖久了，機會便白白流走；後者則是自抬身價，經常認為薪金與能力不成正比。馮博士舉例，當年劉備三顧草廬請諸葛亮出山，但有沒有想過可能那些年並不止一個諸葛亮？一個有才華的人，應該給予機會讓其他人認識你，就像顧客不會買不認識的貨品。因此我們不應待價而沽，而是透過不斷展現自己的才華來提升自我價值。

事實上，很多自覺懷才不遇的人，都沒有好好利用自己現有的資源。馮博士舉例：「很多人四出應酬，拿了很多人的卡片，卻沒有好好利用過，甚至轉眼已忘了那張卡片到底是誰的，這樣所有貴人都輕易從身邊擦過了。也有些人認識朋友只為找著數，完全忽略了朋友應有的互惠互信關係，那機會又怎會給你？」



成功學四大健康竅門

懷才不遇自救班只有一堂，之後馮博士還會舉辦成功學課程，馮博士認為成功有四大竅門，當中缺一不可。

- 身體健康
- 心理健康
- 形象健康
- 信譽健康

馮博士：「一個有才能的人應有能力處理自己的生活方式與事業前景。」

想和你去大使館燒燒鴨

馮博士用一個97前的故事述說成功：「要成功首先要辨識自己才能，然後直接表現出來。以前大家想移民，為了表現自己獨到的能力和身在外地的生存技能，燒味師傅真的會拿一隻鴨上大使館燒！現在當然不行，所以大家都考證書，透過第三者認證自己的能力。我認為對於自覺懷才不遇的朋友來說，這是可取的。他們需要做的，就是利用努力和時間考取證明自己的實歷。」



奇門遁甲測股票

傅梓量畢業後做了地產經紀，發現自己無論怎樣努力卻沒有成績，而其他人明明慵懶卻業績理想，這令他開始鑽研奇門遁甲，結果發現人生很多事都可計算得到，苦心鑽研下，更獨創共有九九八十一格的「大奇門」，用於股票市場，並開班教學。

傅梓量利用史上首個奇門遁門程式，可預測各地金融指數。方法是先在心中想一個數字，然後開啟那個數字的牌盤，便可預測指數。但不是每個學員心想的數字都有如此感應，最關鍵是「觸機」，因此他們會帶同攪珠機、簽筒等上堂，無奇不有。

何謂奇門遁甲？

奇門遁甲以乙、丙、丁稱為三奇，以休、生、傷、杜、景、死、驚、開稱為八門，故名「奇門」。天干中「甲」最尊貴而不顯露，隱藏於九宮中，故名「遁甲」。奇門遁甲透過占卦預測地理方向的優劣，進而規劃一個人的行程，最終達到對自己最有利的目的，為算命相術所兼用。

去雜念掌報數氣局

傅梓量說利用奇門遁甲可「深入股市預測每半小時升跌波幅和數字世界觀」。但既然版主有此神力還不發達？何須開班？傅梓量解釋：「雖可看準每日股市走勢，但我也同樣計算到自己的橫財運，假設我的橫財運只能賺一百元，那即使知道買甚麼股票會大賺，我也不能買，買了便不中。」

訪問當日，記者大膽要求大師預測明天（3月11日）恒生指數，大師拿出電話開啟一個app，一輪盤算後看到了「空門」，即「世界消失的部分」，代表明天會跌市，約跌140點，走後勁接力不繼格局。結果翌日果真跌市，但跌幅只有5點。大師解讀，這可能是記者非真心求問、思想不純正，缺陰陽感應。要作長期意念訓練，去除雜念，才可掌握報數氣局。

奇門遁甲排盤程式最重要是看當中的「年干」、「值符」與「值使」，就像龍頭到龍尾的能量傳輸一樣，要不斷有氣有力，大市才會向上。

下午3:46

小滿上 陽五局 2013/05/13 己卯 甲戌(己)

東南 巽 杜	南 離 景	西南 坤 死
四 一白 天柱 九天 庚乙	四 六白 天心 直符 甲壬	休 八白 天蓬 騰蛇 癸丁
東 震 傷	中	西 兌 驚
廢 九紫 天芮 九地 丁丙 禽	二黑 戊	廢 四綠 天任 太陰 辛庚
東北 艮 生	北 坎 休	西北 乾 開
相 五黃 天英 朱雀 壬辛	旺 七赤 天輔 勾陳 乙癸	旺 三碧 天衝 六合 丙甲

旬首(己) 直使(開) 值符(天心)
八門伏吟
丙奇入墓(乾)

無經紀牌「講呢啲」

傅梓量強調自己沒有經紀牌，不會叫人買股票，只當奇門遁甲是一門學問，審視中國術數的「科學性」及準確程度。最後都是要「講呢啲」，「風水命理信則有不信則無，而且投資本已涉及風險，若不看公司業績、不理大圍氣氛，只信卜卦便進行買賣更是風險中的風險。」看來還是將這課程當作一個興趣班，只聽不買較為穩妥。

05
Lifestyle
feature

我們經常以動物喻人，《伊索寓言》用帶有人性的動物編成警世故事；《聖經》叫我們做人要靈巧像蛇；古巨基叫我們寧可做隻貓做隻狗都不要做情人；孔教授形容香港人……而心理治療師Bhakta則認為，每個人內心除擁有一座斷背山，還有一隻動物。若然閣下曾經質疑人畜有別，那參加「內在動物性格分析工作坊」便可尋找這隻內在動物，了解自己的動物性格。

每個人內心都有一隻動物

課程內容

- 認識最受歡迎的12種動物及特性
- 了解自己與牠們之間的關聯
- 認同自己的個人本質

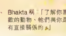
動物	代表性格
貓頭鷹	思考慎密透切、專注力強
海豚	貪玩、擁有團結精神、靈敏度高
老虎	沉著應戰、單獨行動
熊	身形龐大、孔武有力
獅子	照顧別人
豹	爆發力強、陰沉
狗	忠心、重視朋友
貓	追尋自我渴求

性格分析工作坊

本來任職社工的Bhakta曾患上精神緊張的都市病，接著她嘗試面向內心、尋找安定情緒的途徑。透過接觸各個學派的靈修與心理治療，她走出幽谷，更設立「內在動物」性格分析工作坊，教學員透過尋找內心的動物認識內在。Bhakta稱：「利用九型人格、生命密碼等都可了解自己性格，但如果喜歡動物，便非常適合透過認識動物特性去認清自己性格。」

少年 Pi 心理治療

課堂上，Bhakta會介紹各動物特性，再進行遊戲、短講、討論、電影分享（如《少年Pi》）及心理治療，然後讓學員挑選跟自己相似的動物，藉此認識自己的本質及性格。Bhakta稱：「有些學員欠缺信心，這方法可讓他們展現潛能、認清強項和長處，同時改善缺點。」當然每種動物有優點也有缺點，如選擇貓頭鷹的一般都是夜鬼，早上經常打瞌睡，藉此可提醒他們作出適當改善，從而提升身體質素。



Bhakta稱：「了解你喜歡的動物，牠們與你是有直接關係的。」





《性格密碼——你的內在動物性格分析》
洛伊．費森著

「內在動物性格分析工作坊」啟發自美國作家洛依費深這本著作。書內詳述45種動物的性格及行為特色，並以明星作舉例，如 Tom Cruise 是狼的化身，拳王泰臣是犀牛性格的最佳代言人，還有「你的動物性格測驗」會判斷你與伴侶及朋友間的動物性格契合度，協助你更了解自己野性的精神動力。





特別班：狼與長頸鹿

Bhakta 最近亦開設名為「狼與長頸鹿」的課程，主題是非暴力溝通。舉個簡單例子：你早上起來很肚餓，以為另一半會知道並煮早餐給你吃，但他／她動也不動，你這時激動地拍著床：「捨得起身未？」這是狼的溝通方式。至於長頸鹿，牠的長頸可三百六十度觀察環境，也是世界上擁有最大心臟的動物，寓意「用心溝通」，所以長頸鹿會說：「可以起身了嗎？我有點餓。」我們不可只注意情緒發洩，應先了解自己真正需要。



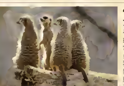




狐獴有搞笑的黑眼圈，原來功能跟太陽眼鏡相同，牠們甚至能直視太陽。這對狐獴幫助很大，因為空中的掠食者通常是在太陽之下作出攻擊，避免獵物察覺。



部分學員會揀選不存在的動物，如獨角獸。Bhakta 稱：「獨角獸具備直覺，幻象與及恐懼的象徵，擁有第三眼直覺力，能洞悉自身的內在，也能夠明辨方向，白色外表則具有純潔意味。



個案分析
貪睡狐獴守家園

有趣的是，部分學員會選擇不常見的動物，如外表可愛的狐獴。牠們為了守護家園，經常站在洞前防衛入侵者。選擇狐獴，代表學員擁有很強的家族性，會守望親人朋友。但狐獴很容易打瞌睡，由於牠們習慣一字形排開作監察，當其中一隻打瞌睡很容易造成骨牌效應，令所有狐獴倒地。這也像一些人認真工作，但難免粗心大意撞板。



精裝追女仔奸魔心法

談情說愛是千古以來人類最感興趣的課題，否則《搵個好男人》不會如此受歡迎。但在現今香港人喜歡以毒男港女互相稱呼的大圍環境下，找伴侶變得相當困難。這個「追女帝皇學課程」可能會令你對男女間的你追我逐有一番新體會。

求愛達人江魔曾推出《財色戰場》、《愛情陰謀論》、《好男人病毒》等情場秘笈著作。

把妹達人

世界各大城市曾出現過由數名男士組成的網路地下團體"seducton lair"，他們自詡為「把妹達人」(PUA，Pickup Artists)，各人身懷絕技、各有一套把妹的套路與理論，並把每次的求愛行動化為文字上載到討論區與網友分享。

「壞好人」悖論

開辦課程的是人稱江魔的馬來西亞人江健勇，他的核心理論是要讓學員做個「奸的好人」，就像叫大家做個「壞好人」。在這悖論下，大師獨創追女仔大法。要成功追求女士，要知道奸人的思考方法。本來教導 NLP 的江魔將身心語言程式學加以研發，自創「性格整合」理論，讓男士們成為求愛達人。

江魔的求愛理論認為，男士追不到女生，往往因為思想走了極端，「性格整合」可在主動和被動、積極和消極之間找到橋樑，只要願意走上這橋樑，求愛便無往而不利，成為吸引異性的男士。課程中江魔會解說各種性格類型及整合方法，亦會進行體驗式活動及角色扮演。

帝皇學教學內容

- 面對美女短時間令她愛上你
- 當你面對心儀美女如何能重塑男子漢的姿態

從求愛到交往

市面有不少從「把妹達人」(PUA) 延伸出來的求愛課程。負責「追女帝皇學」課程的香港顧問 Billy 稱，一般 PUA 課程只能欺騙女方一時三刻，相處久了問題便會浮面：「我們的課程卻可讓你更深入一步，從求愛到交往都有效。」

如果以上課程幫不上忙，江魔還有最後一招，俗稱洗腦催眠，這個課程名為「潛能念力道」，利用一分鐘的冥想改變潛意識，帶來人緣、愛情及財運。一經江魔催眠，打歪都以為自己是木村。




湖池屋
NISSIN
日清食品
銷售
No.1
激辣魔薯
カラムーチョ
新登場
以新鮮馬鈴薯切片，配上多種獨門香料，
呈現層次豐富、餘韻無窮的刺激香辣味道。
獨門香料
V傯厚切
新鮮馬鈴薯
激酸魔薯
すっぱムーチョ
酸酸甜甜清爽開胃的酸梅味，
結合馬鈴薯獨有的淡淡甜味，
令人回味無窮。
激辣魔薯
カラムーチョ
銷售
No.1
激酸魔薯
すっぱムーチョ
銷售
No.1

Rob 表示 Soylent 生產工廠已通過美國全國衛生基金會 NSF，成分亦經美國食品藥品管理局 FDA 核准、品質控管嚴格。

Rob Rhinehart 解釋製造 Soylent 的背後理念。

GLOBAL GOURMET

只喝不吃**救地球**

能量飲料、營養餅乾棒、維他命果凍，忙碌的都市人若無暇用膳，間中也會以即食補充品作為能量來源。這未必健康，但「軟體工程師」Rob Rhinehart 嘗試將這種食物概念擴大至一日三餐，希望透過食物代替品暫時紓緩饑荒問題。

TEXT • MICHELLE PHOTO • 網上圖片 DESIGN • BLUE

神奇回春水？

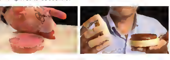
Rob 發明了一種名為 Soylent 的精力湯簡便飲料，聲稱含有人類所需的全面營養，如碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命及礦物質，成分包括麥芽糊精、胺基酸、纖維、橄欖油等，卡路里佔一般飲食的 60%，一周分量的成本約需港幣 500 元。他親自當白老鼠，連續一個多月只喝這種飲料，表示皮膚變得更有光澤，整個人也更有活力。

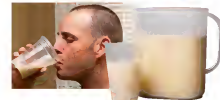
這顛覆性概念引起矽谷投資人注意，產品得到一筆可觀的創業基金。從科研角度看，新式意念省卻飲食時間，甚至有機會解決食物資源分配不均的問題，但拋棄既有飲食必惹來反對，有機農產品的支持者就認為這種加工物違反自然。

人造牛肉實驗

在飲料能完全代替食物之前，已有人提出實驗牛肉的想法，來自荷蘭 Maastricht 大學的 Mark Post 教授研究以牛的幹細胞培植出食用牛肉，表示可減緩地球暖化速度。飼養牛隻會排放大量溫室氣體，加劇溫室效應，相反細胞培養的牛肉不但節省能源，更能減低碳排放及紓緩水污染問題。這份花費二十一萬英鎊研發的漢堡扒會對人體帶來甚麼影響依然言之尚早，但現代人也應趁機反省飲食習慣對地球的破壞，當有天我們要以人造肉類、化學飲品維持生命，味覺也許不再必要。

網址： http //culturedbeef.net






THE
VENETIAN
澳門威尼斯人

05 Lifestyle recipe

西班牙馬鈴薯蛋餅

香港人習慣讓工作充斥生活，吃一頓豐富早餐也嫌奢侈，其實學懂平衡生活對身心健康相當重要，
早上只要用上十分鐘就能完成精緻早點，品嚐過後，便可用閒適心情應付一整天的忙碌。
Tortilla 是西班牙人的傳統家常料理，不少家庭都會以蛋餅作早餐。
材料簡單，餡料也可自由配搭，輕易煮出四人分量，口感扎實綿密。

TEXT・MICHELLE PHOTO・WAI DESIGN・MAN

Ingredients

雞蛋	4 隻
洋蔥	半個
馬鈴薯	3 個
黑胡椒	適量
玫瑰鹽	適量
西班牙紅椒粉	適量
茴香籽	適量

Steps

1. 將馬鈴薯切成四方丁塊，放入滾水煮熟後沖水，備用。
2. 開火炒香已切條的洋蔥，加入黑胡椒，玫瑰鹽、西班牙紅椒粉及茴香籽等香料調味。
3. 加入馬鈴薯同炒至金黃色。
4. 將雞蛋拌勻後倒入平底鑊，當周邊呈焦黃色時熄火。
5. 將半製成品放入 180 度焗爐焗 2 至 3 分鐘即成。

TIPS

- 馬鈴薯蛋餅製法多樣，可加菠菜、蘑菇或肉腸作餡料，增加口感亦更香口。
- 馬鈴薯煲熟後要以食水沖走表層的澱粉質，否則蛋餅質感變得糊爛。
- 如沒焗爐，煎蛋餅時可翻面再煎，但可能影響食材



Demonstrator **Alex**

個人廚藝工作室 COOKOLOGY 主理人，曾於日本元氣集團釜屋本舖及 EasyChef W + Cooking Studio Food 任職廚師，曾推出食譜《自家製星級西餐》系列，不時於大型超市、電視、報章雜誌和網站作烹飪示範及撰寫食譜。

創作心思美食驚喜

美食當前，講求的不只局限於滿足飽腹的需要，更追求形、色、味俱全，偶爾再加上心思與驚喜，更可置身享受美食樂趣之中。其實縱使身處家中，只要願意發揮美食創意，稍動腦筋，日常小食如薯片亦可化身成為美味的 Appetizer，再配上自製的配料醬汁，充滿驚喜的開胃餐前小食頃刻展現眼前。

選擇得宜 健康為先

每當生活及工作帶來的煩憂迫在眉睫，不少人會選擇吃小食來減壓，卻另一方面又心感罪惡，擔心會致肥或是影響健康，愈是心情矛盾，對於心理及精神也帶來多重壓力。品嚐小食並非罪過，只要選擇得宜，以健康小食為主，這不但可平衡生活，更可緩和日常壓力，為自己帶來忙裡休閒的時刻。Terra Chips 向來以天然食材見稱，其 Terra 藍薯片用上新鮮天然藍薯，以芥花籽油、紅花籽油及葵花籽油製作，口感香脆可口，並無添加味精、防腐劑、人造色素及反式脂肪。其實稍花心思、薯片亦能有多種食法、譬如當作餐前小食，以開胃青色的牛油果醬配上藍薯片，顏色配搭鮮艷、加上豐富的口感層次，更令人心情舒暢。

健康美味自家 Sauce



Guacamole 牛油果醬

材料：

- 牛油果……一個
- 青檸汁……1/2 茶匙
- 洋蔥……半個
- 鹽……1/2 茶匙
- 酸奶……1 湯匙

做法：

1. 用叉把牛油果壓爛
2. 加入切碎的洋蔥、檸檬汁及鹽。伴入酸奶攪均。
3. 放入雪櫃、直至招待客人。



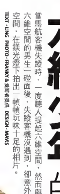

Terra
Blue Chips
藍薯片



Terra
Original Exotic Vegetable Chips
異國風情蔬菜片

於百佳超級市場、fusion、Taste、International、Gourmet 獨家發售

六維少年的理想世界



當馬航客機失蹤時，一度聽人提起六維空間，然而與幾個「生活在六維空間的男生」碰面後，失蹤客機沒遇到，卻意外地闖進了異度空間，在鎂光燈下拍出一幀幀玩味十足的相片。

TEXT・LING PHOTO・FRANKY & 受訪者提供 DESIGN・MAVIS



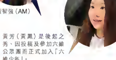
李志鴻（騰味）

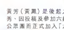


馮綵恩（Joyce）



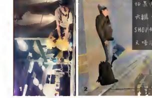
黃智強（AM）





黃芳（黃鳳）是後起之秀，因投稿及參加六維公眾團而正式加入「六維少年」。

laughing 哥之蝨吊式可算是「六維少年」的招牌動作。在長長的走廊上，手捉緊一切與地面形成直角的物件，配以惶恐或震撼表情，相機再傾斜配合便可。





1 騰味首張作品，如果他當時沒有一時興起，就沒有燃起這班六維少年心中的火團。
2 移花接木是否可行？騰味堅稱六維著重過程，每次拍照都認真預備，依賴 photoshop 製作六維照只會淪為萬能 key。

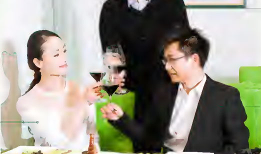
六維出招

「生活在六維空間的男生」原是一個 facebook page，見面前知道他們有男有女，立即笑稱「少年」。他們的相片花款甚多，全是靠人物與周遭事物借位，再配合特別的拍攝角度拼湊而成；不過萬事俱備也好，都要靠合適形體動作，再加上七情上面才可以拍出好照片。

TEXT、KIT PHOTO、MICHAEL MAKE UP、KOBE LAW DESIGN、W @POP（廣告）

沉澱空間
慢吃慢活

有時到高級餐廳用膳，總有份拘束感。所以有次到越南旅遊，也放棄高格調的法國餐廳，選擇一家家庭式經營的法國菜館，享受了一趟無拘無束，與大廚說說笑笑的難忘飯局。回到香港，也想找回這份輕鬆感覺。無獨有偶，以下三位大忙人也有著同一番追求，就談談他們的飲食態度，了解他們如何在忙碌中享受快樂生活。



吳子匡
迷之密失行政總裁

高博
uwine network
中國區經理

唐婭
香港舞蹈團首席舞蹈員
近期作品《梁祝》、《塵埃落定》



m: metropop 吳：吳子匡 唐：唐婭 高：高博

m：為何對 Bella Kitchen 的鴨腿菜式印象難忘？

吳：一看見鴨腿這道菜，便很有共鳴，實相與以前在寄宿學校吃過的鴨腿很相似，令我想起留學的點滴。自創業後，工作時間比以前「打工」更長，不停計劃宣傳策略、新遊戲，經常想到「頭爆」，所以我很珍惜星期五晚與朋友相聚的時間，可以一邊喝啤酒、一邊聊天，很舒服。

m：甚麼是優質的生活？

唐：可以想吃就吃，想買就買，就是最優質的生活。我最喜歡吃甜品，記得有一次來到 Bella Kitchen，吃過海鮮拼盤、baby ribs 等菜式後，還吃了很多精緻的甜品，令人很滿足。我認為，一頓完美的晚餐不一定是大魚大肉，應該按自己每一日的情況，吃想吃的食物，即使只吃一碗粥，也是一種享受。

m：作為一個紅酒商，經常到西餐廳用膳，你覺得 Bella Kitchen 與其他餐廳有何分別？

高：我經常到一些很古典的西餐廳談生意，環境比較嚴肅及拘謹，相反，Bella Kitchen 的裝修很清新，有度假的輕鬆感覺。雖然平日經常品酒，但我覺得酒應與食物一起享用才完美，例如吃肉類時，可配搭地道波爾多紅酒，因為丹寧比較豐富，與濃味的肉類配合，可減輕肉類的油膩感，肉味則可減低紅酒的酸味，突出紅酒的果香。



香煎三文魚配薯蓉

紅酒燴羊膝

香炸魷魚圈

Bella Kitchen

地址：銅鑼灣渣甸街 50 號渣甸中心 8 樓
（銅鑼灣港鐵站 F 出口）
電話：2328 6209
網址：www.bellakitchen.com.hk

最新優惠

凡惠顧 Bella Kitchen 餐廳之午市/ 晚市套餐，由即日起至 2014 年 4 月 17 日，憑此券可享買三送一優惠。

使用條款及細則：每券只可使用 1 次。不可與其他優惠同時使用。請於[illegible]前出示此優惠券，影印本恕不接受。Bella Kitchen 保留最終決定權



垂直攀爬、本身處耗體力　如果在地上水平地爬行、然後將相片轉90度角，不就成了嗎？

跌落懸崖，這個招式較難拍攝、AM跳了幾次才拍出理想效果。首先一人在地面以90度屈腳跳起、並雙手向前擺，另一人則在另一端較低位置坐下、以腳貼著高地與低地的平面、營造出站在懸崖邊的險境。

坐欄杆，順便影到街景、感覺充滿香港地道風味。

Making of

鏡頭背後，才是真正的高難度動作。

「六維少年」在一般路人的眼中、就是這樣的。

「生活在六維空間的男生」首次的「六維」拍片。

六維看世界

科學層面上，二維即是2D，三維即是3D，六維指的是神秘異度空間，臘味認為六維在他心中不是科學用語，「六維是指每個人的內心世界，內裡充滿幻想和創造力，不會受到框框限制。亦是用另類方法看世界，是一種生活態度。」「生活在六維空間的男生」這個facebook page的成立，是源自於港人旅行必拍照片，在巴黎鐵塔等地借位拍照，臘味有天在公司OT時忽發其想，用iPhone拍了首張六維照，被稱為始祖。概念源自外國，行動卻植根本土，臘味説只因香港很適合拍攝六維作品，「香港夠多高樓大廈，街景靚。」

「六維少年」鍾愛商場及地鐵，那裡有很多他們的拍攝場景，不過就諸多限制，臘味一臉無奈但毫不畏懼：「香港很多私人地方，比較多約束和驅趕。」不過最近「六維少年」的創意得到某大型商場的賞識，他們希望藉此「玩轉」更多私人地方，臘味表示：「可以帶正能量給香港。」AM續説：「很多事情換個角度想就可以很不同。」六維看世界的方法就是，錯覺與正常只一線之差，誰又可以為此定義一切？換個角度，加點創意，不就發掘了另一空間嗎？

fackbook：生活在六維空間的男生
Instagram：Sixdimenboy

六維之初探

現實中怎樣才可發現六維空間的線索。臘味笑説：「把頭打側就會發現。」六維御用攝影師AM表示，多用iPhone先對位試拍照構圖，再轉換不同角度看看，可以先從天橋景入手。

為了影相　可以去到幾盡？

訪問前臘味聲明、「六維少年」拍訪問照的地方永不重複，訪問時發現臘味事前已經到場景拍照，也預備了一疊資料，準備工夫精密周全。當天滂沱大雨、臘味和AM亦不辭勞苦，不怕髒地在戶外拍照，做出多個高難度動作、差點躺到地上去、完全體現出「玩住認真」的精神。


CYBERPORT
數碼港
ARCADE
數碼港復活嘉年華2014
21/4 @ 數碼港商場
11am-7pm
免費入場
穿梭巴士
來回金鐘接送
有獎遊戲區
極速蘿蔔GO!
全天候尋蛋
哈哈鏡
快手掌門人
換裝大變身
為食廚師
復活兔
大巡遊
2 – 4pm
設計復活蛋
2 – 5pm
以上內容如有更改，恕不另行通知。
The Arcade, Cyberport, 100 Cyberport Road, Hong Kong
arcade.cyberport.hk
3166 3111
arcade.cyberport
BOOSST

音樂**觸感**

音樂從來是聽覺的享受，但當音樂的精髓能夠毫不失真地傳到耳畔時，簡約、華麗、浪漫、舒適、靜謐……不同的音樂類型，從耳朵走到大腦，經血管遊遍你的全身，觸動的，是身與心靈的每一條神經與感官。

TEXT・RINGO DESIGN・MAVIS

隨時更新音樂服務

相比 BOSE 的耳機，有不少人更留意品牌的音樂系統，愛其無線串流音樂，放在不同角落也能感受澎湃音色，還有酷炫外形放在不同主題的房間也「襯得起」。最新推出的 SoundTouch，能透過家居無線網絡直接連結互聯網，家中只需有一部電腦及無線網絡，即可以 SoundTouch 串流播放所有已存音樂、網絡電台或音樂服務等，系統支援 Pandora，及定期加入世界各地最流行的音樂服務供應商，如 Deezer、iHeartRadio 等，系統更可執行軟件自動更新，隨時新增功能及內容，讓主機無時無刻與最新音響技術同步。





無線串流只需簡單一按，無論在線音樂或已儲存的合集，都可即時清晰呈現。



六組預設模式

只要在智能手機、平板或電腦上安裝 Bose SoundTouch app，用戶可掌控眾多 SoundTouch 上的強大功能，包括搜尋及瀏覽，無線操作不同房間的音樂系統，以及統一管理所有音樂服務供應平台。系統內設置六組預設模式，包括可個性化地設定網絡電台、音樂服務頻道，或已儲存的播放列表。用戶只需輕按預設按鈕，便可在秒速之間播放喜愛的樂曲，就像回家開燈一樣簡單。

SoundTouch ™ 10 Wi-Fi
大小： 6 吋(高)x10 吋(闊)x 少於 3 吋(深)
特色： 體積較一般書本還要纖巧易攜，讓用戶在家中隨處無間斷流動播放音樂。

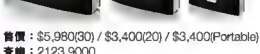
SoundTouch ™ 20 Wi-Fi
大小： 7 吋(高)x 12 吋(闊)x 4 吋(深)
特色： 放置於任何地方，能輸出自然音色和寬廣飽滿的音場。

SoundTouch ™ 30 Wi-Fi
大小： 10 吋(高)x 17 吋(闊)x 7 吋(深)
特色： Waveguide 音頻導波管揚聲器技術及一個新設計的單元，令低音更見深沉渾厚。





售價： $5,980(30) / $3,400(20) / $3,400(Portable)
查詢： 2123 9000



白色的外殼，淺灰色鋁質揚聲器防塵罩，配合黑色手提帶，與這些淡雅顏色形成對比。

B&O PLAY Beolit 12

B&O PLAY 推出廣受歡迎的 Beolit 12 系列全新版本，實心鋁製防塵罩和用於方便攜帶的全粒面皮帶，每一處簡約的設定都能體現細節心思。音色方面，通過 120 瓦 Class D 數位功放系統驅動兩個 2 英寸高音揚聲器和一個 4 英寸低音揚聲器，音色純正，低音自然。

網址： www.bang-olufsen.com

村民習慣終日蒙面示人。

墨西哥的蒙面村

面罩添力量



富有瑪雅色彩的革命塗鴉圖中是一條莽蛇及眼睛。

蒙面，一直給人身分神秘的感覺，總覺不得見光才會使出蒙面這一招，不過香港近年也有網絡歌手以蒙面奇招一出，結果跑紅了出來。

但一群躲在墨西哥南部恰帕斯 Chiapas 省內的村民，不論男男女女都習慣戴上面罩蒙著面，是貪得意？還是迫不得已？面罩背後有甚麼不為人知的秘密？對於遊客來說，「面罩」會不會是他們蒙著面來賺錢吸引遊客探訪的噱頭？出於好奇及神秘，我決定探訪這個對外有限度開放的小鎮。

TEXT & PHOTO· YOYO WONG @《末日 · 樂遊 · 南北美》 DESIGN · BLUE



守衛深嚴

從墨西哥南部 San Cristobal 市中心出發，坐小巴約一小時來到 Zapatista 的村口，只見一道長長鐵閘攔著，窺探閘內好像另一個塗鴉藝術村，遠看裡面的每一座房屋外牆都塗上了色彩繽紛的塗鴉。等了一會，終於來了兩名蒙著面罩的村民出來替我們登記及檢查護照，似乎守衛相當深嚴，聽說有遊客來到門口因舉機拍照而被拒絕入內參觀，加上該州的薩帕塔運動 (Ejército Zapatista de Liberación Nacional，簡稱 EZLN 或 Zapatistas) 發動了持續至今的武裝起義，目前的局勢應該是既平靜又緊張，才會有限度地對外開放，因此我們都乖乖聽從指示，不敢輕舉妄動。

就眼前所見，這條村的人民都比較貧困，而且人們不喜歡被拍照，他們依然相信相機會攝走魂魄，沿路會有一名村女帶路，她們說的都是部落方言，西班牙語在郊區並不流行，遊走參觀的範圍亦很少，大部分都只能在屋外欣賞。

只是用上 15 分鐘繞了一圈，又回到入閘位置，可見範圍有多大。來到入口位置有間小小的紀念品店，旁邊的就是唯一一間簡陋的小餐館，相信這裡是唯一可幫補村民收入來源的地方。我們決定待在這裡吃個簡單午餐，逛逛購物消費幫襯買一些手作工藝品，希望可以為貧窮的村民們出一分綿力。

所謂的小餐館其實就只有兩張長枱，牆上掛滿當年薩帕塔運動的紀錄照片，一面走到照片前，一幕幕動魄驚心的情景活現眼前，士兵手上的槍咀，真的好像朝著我的方向射過來。

1. 宣揚民主、自由、正義的旗幟。
2. 女廁外牆畫上巨形持槍的女人，就算人有三急都不禁留步欣賞。
3. 為爭取自由不惜揮拳。
4. 我旅行的堅持、用手去詮釋眼前的真實、用畫紙去記錄心情。



赤貧累事

墨西哥早期是個極度赤貧的國家，八十年代他們的政府更債務纍纍，要借助國際貨幣組織的幫忙。十多年前政府為了獲得更多廉價勞動工，於是對最貧困的南部恰帕斯州入手，企圖將原住民整合於主流的社會中，改變他們原住民的生活。該州的人口至少有三分之一的人民是具有瑪雅民族的血統，而大多數都是鄉村貧農。

當時政府並沒有替村民著想，強迫瑪雅原住民移居到大都市，哪有想到他們離開生活的地方，會喪失工作能力，沒有專長，如何在都市中找工作呢？此舉直接造成瑪雅原始部落的傳統及文化消失。村民為了要捍衛家園及文化，找回失落的尊嚴，於1994年1月1日正式發動武裝民族解放運動，組織反政府的軍隊表達不滿，要求政府幫助他們擺脫貧困，給予原著民更多的合法權利和民族自治權，甚至承認他們的文化習俗。

除下面罩

至於他們甘願放棄自己的樣貌戴上面罩，背後的真正意義，並不是掩藏，反而是想被世人看見，引起關注，不想再受到歧視，面罩讓大眾更易了解是次行動的理念，令運動更添力量，令士氣更加團結。他們認為戴上面具能表達強烈的自覺性及承擔感，就算看不見面罩下的臉，也能看得見他們團結的理念吧。

面罩下真正的原著文化捍衛者，就是他們，墨西哥的民族解放軍薩帕塔民族 Zapatista。

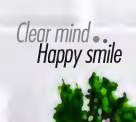
5 薩帕塔運動海報。
6 守護深嚴的入閘處。
7、手作工藝娃娃，30 披索，約港幣 18 元。
8 薩帕塔村民工作地方。
9、牆上掛著薩帕塔運動的紀錄照片。
10 為女性捍衛尊嚴的辦公室。

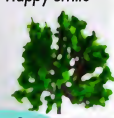
info

地址： The Zapatista community of Oventic 薩帕塔社區位於墨西哥南部聖克里斯多巴 San Cristóbal 約 60 公里外的郊地 San Andrés Larrainzar。

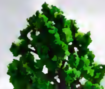
- 可以從 San Cristobal 市中心出發，直接坐的士 - $30 Peso 或坐小巴（西班牙文 Colectivo）- $11 peso 約一小時來到 Zapatista 的村口。
- 當來到閘口，必須通過武裝的軍事檢查站，包括護照檢查，及基本詢問問題如甚麼國籍，探訪目的等等，才能進入景區。
- 此社區對外有限度開放，並非次次亦能順利參觀，先前有朋友來了兩次也被拒於門外，但並沒詳細解釋拒絕原因，因此建議最好有懂拉丁西班牙語的朋友同行。

溫馨提示： San Andrés Larrainzar 位於海拔二千米以上，比 San Cristóbal 更高，加上山路崎嶇不平，因此坐車時可能會出高山症狀況，如頭痛不適。







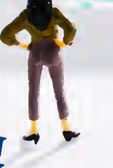




向前

向左

向右



小姐，又係你！
蕩失路呀？



走出：護齒迷宮

在迷宮內，同一段路，你可能走了無數遍，但橫衝直撞，只會愈走愈迷失。其實保護口腔健康亦然，坊間有不同種類的護齒產品及技術，尤其近年愈來愈多人追求亮白牙齒，美白產品紛紛上市，令人花多眼亂，無從入手。與其左挑右選，不如先了解自己的需要及牙齒狀況，解開迷思，再找出適合自己的護齒方案。

TEXT · SORA & KIT PHOTO · TEDD & 網上圖片 DESIGN · CARMAN

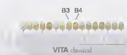
Q：小時候的牙齒是潔白無瑕的，有甚麼因素導致牙齒變色？

A： 牙齒的琺瑯質是微透明的，令內層黃色的象牙質透現出來，以致恆齒呈微黃色的狀態，所以天然牙齒並非一般人所認為的「白色」，而是呈現淡黃半透明的象牙色。隨年紀漸長，象牙質不斷增厚，牙齒會顯得較黃。而牙齒變色大致上可分為內在及外在因素，內在因素主要是由於身體疾病、蛀牙、牙齒壞死等，外在因素則來自吸煙、經常飲用深色飲品及牙齒未被徹底清潔等。

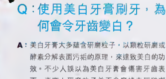


Q：我們應如何量度牙齒的顏色？

A： 牙齒色澤以 VITAPAN（Vita 比色板色學分析）來作色度的參考指引，從最白到最深色分為 16 級，B1、A1、B2、D2、A2、C1、C2、D4、A3、D3、B3、A3.5、B4、C3、A4、C4，當中的 A 是指偏微紅褐色，B 是偏微紅黃色，C 是偏灰色，D 是偏微紅灰色，而普遍成年人的顏色均為 B3 至 B4 左右。







Q：使用美白牙膏刷牙，為何會令牙齒變白？

A： 美白牙膏大多蘊含研磨粒子，以顆粒研磨或酵素分解表面污垢的原理，來達致美白的功效。不少人誤以為美白牙膏會傷害牙齒表面，事實上研磨粒子並不會磨掉表層琺瑯質，因為粒子性質比牙齒上的污垢硬，卻又比琺瑯質軟，故此牙膏能有效去除牙齒表面上的污垢，改善因外在因素而引起的牙齒變黃問題，但卻難以改變因內在因素而導致的牙齒變色問題。

1 **Colgate Total 專業美白牙膏**
具 12 大功效，有效強化琺瑯質及對抗牙肉問題，蘊含美白成分，12 小時對抗細菌增長。

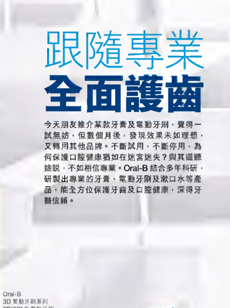
2 **Oral-B Pro-Health 健康淨白牙膏（淨爽薄荷味）**
最新推出的淨白牙膏，加入白色微細顆粒，改善牙齒健康之餘，能有效提升淨白效果。

3 **Darlie 全亮白竹炭潔潔牙膏**
採用韓國天然竹炭微粒，有效吸附污垢並迅速帶走，蘊含 SWA 亮白因子，能淨白牙齒。

Clear mind..
Happy smile

跟隨專業
全面護齒

今天朋友推介某款牙膏及電動牙刷，覺得一試無妨，但數個月後，發現效果未如理想，又轉用其他品牌。不斷試用，不斷停用，為何保護口腔健康猶如在迷宮迷失？與其道聽途說，不如相信專業。Oral-B 結合多年科研，研製出專業的牙膏、電動牙刷及漱口水等產品，能全方位保護牙齒及口腔健康，深得牙醫信賴。



Oral-B
3D 電動牙刷系列
TRIZONE 電動牙刷



Oral-B Pro-Health
健康專家全方位保護漱口水



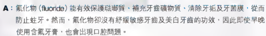
Oral-B Pro-Health
健康專家全方位保護牙膏
（森林薄荷味）

Oral-B Pro-Health
健康淨白牙膏
（淳爽薄荷味）

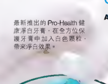
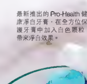
Clear mind . .
Happy smile




潔齒 Q&A



Q：為何早晚使用含氟牙膏，仍會出現口腔問題？


最新推出的 Pro-Health 健康淨白牙膏，在全方位保護牙膏中加入白色顆粒，帶來淨白效果。

A：氟化物（fluoride）能有效保護琺瑯質、補充牙齒礦物質、清除牙垢及牙菌膜，從而防止蛀牙。然而，氟化物卻沒有紓緩敏感牙齒及美白牙齒的功效，因此即使早晚使用含氟牙膏，也會出現口腔問題。

要走出口腔問題的「迷宮」，可以使用更專業的牙膏。Oral-B 推出的 Pro-Health 健康專家全方位保護牙膏，特別改良一般牙膏含氟配方，採用獨家 Stabilised Stannous & Fluoride 科技，提升了牙膏的功能性。



Q：使用加入了 Stannous 的牙膏，可以解決哪些口腔問題？

A：Stannous 是一種不穩定的化學成分，與空氣中的氧及水結合就會沉澱，故一直以來只有牙醫才會使用，為客戶作牙齒保健。但 Oral-B 科研人員經過 15 年的研究，終於將 Stabilised Stannous & Fluoride 穩定於牙膏內，多方面保護口腔常見問題，有效保護琺瑯質、防蛀修護，減少牙齦問題，預防牙石形成，減少牙菌斑，減少牙齒敏感，潔白牙齒及帶來清新口氣。另外，更能在牙齒表面形成保護膜，避免食物的酸性侵害牙齒。如配合同系列的漱口水使用，便能帶來雙重保護。

Q：明明依足牙醫建議的刷牙方法，為何仍未能徹底清除牙菌膜？

A：可能與牙刷設計有關。Oral-B 曾推出多款 3D 電動牙刷，最新推出的 TRIZONE 電動牙刷參考手動牙刷的刷頭設計，使用時除會震動外，還會左右掃動，提升清潔度，能針對難刷部位的清潔需要，最高可清除 100% 難刷部位的牙菌膜，帶來全新的潔齒體驗。



TRIZONE 電動牙刷刷頭的外形如手動牙刷刷頭一般。每分鐘可震動 40,000 次，同時每分鐘左右掃動 8,800 次。

Q：運用相同的美白牙齒方法，為何你與我的美白效果截然不同？

A： 每個人與生俱來的牙齒色澤並非相同，懷孕母親所進食的食物以及在牙齒發育期間所吸收的物質，同樣會影響到牙齒天然的色澤。科技日新月異，牙齒美白的方法亦愈趨多元化，但牙齒本來的色澤、表面粗糙度、健康程度等，都會影響整體美白的效果，即使二人運用相同的潔白牙齒方法，效果也會存在差異。

Q：使用新式漂白技術，牙齒是否永久雪白，一勞永逸？

A： 專業診所能提供多項新式的漂白技術，使用激光、漂白、藍光等科技，較深層地去美白牙齒。雖然使用新式技術能夠令牙齒變得更潔白，但卻並非永久美白，效果一般維持數個月至3年左右，相對一般家用潔齒產品，費用較為昂貴，同時完成治療後，牙齒一段時間內會變得痠痛。為了令效果更顯著持久，完成後數星期不能吃深色的食品，故此，想擁有潔白的牙齒，絕對是「預防勝於治療」。



4 **Panasonic 聲波震動離子牙刷**
3段式及纖幼刷毛設計、配合超高速聲波震動、深入牙縫，有效清除牙垢及處理頑固牙菌膜。

5 **Oral-B TRIZONE 電動牙刷**
參考手動牙刷刷頭設計，並配合3D技術、能針對難刷部位的牙菌膜，提供更淨白的牙齒體驗。

6 **Darlie 炭絲旋潔牙刷**
螺旋形刷毛尖端直徑少於0.01mm、並採用橫切面呈六角形、能增加與牙齒的接觸面，潔淨效能高達4倍。

7 **Colgata 纖柔超絲纖毛牙刷**
刷頭採用少於0.01mm的尖細柔軟纖毛，能深層及溫和潔淨牙齒間的細縫、清除牙齦邊緣的污垢。

Q：「預防勝於治療」，如何從生活細節上預防牙齒變黃？

A： 很多人誤以為刷牙的力度愈大潔齒能力愈強，然而此舉卻會破壞琺瑯質，使牙齦受傷、萎縮，以及暴露牙根等，因此定時刷牙及正確的刷牙方式十分重要。除此之外，應減少喝茶類、咖啡、紅酒等深色飲品，而含碳酸成分的飲品、汽水及運動飲料亦應少喝，減少對牙齒琺瑯質的侵害。日常多喝水及飯後勤漱口亦有效預防污垢在牙齒堆積而變黃。

Q：經常飲用瓶裝水會影響牙齒健康？

A：開水含有氟化物，有效預防蛀牙。相反，瓶裝水的氟化物含量比開水少，甚至完全沒有，常飲用有機會令牙齒未能獲得足夠的氟化物作保護。



8



清潔智慧齒時，可使用單頭牙刷或單束毛牙刷，方便操控及更有效清潔。



9

Q：當用牙刷清潔口腔後面的臼齒時，有時會有作嘔的感覺，如何改善此問題？

A：這可能與牙刷大小有關。成人所使用的牙刷刷頭長度，大約為一元硬幣的直徑便可，刷頭太大不但未能徹底清潔臼齒，在口腔移動時或會引起作嘔感覺。



10

11

Q：子女的恆齒出現白色條紋，這是蛀牙的徵狀嗎？

A：這可能是氟斑牙。幼童宜使用氟化物含量較低的兒童牙膏，分量約為一顆青豆大小。如幼童吸收過量氟化物，會妨礙琺瑯質形成，之後長出的恆齒可能會出現白斑或條紋。氟斑牙留下的斑點或條紋是永久的，而且會隨時間變深。

8 **eclipse 淡薄荷野莓味薄荷糖**
全新口味，酸甜野莓配上清淡薄荷，保持口氣清新之餘，亦帶來醒神感覺。

9 **舒適達專業修復抗敏特強薄荷配方牙膏**
含獨特 NOVAMIN 修復配方，會釋放構成牙齒的天然成分。每日早晚使用，可持續修服、強化及保護敏感牙齒，清涼薄荷味可保持口腔清新。

10 **全護李施德林漱口水**
一支全面護理口腔健康，有效防牙齦炎、防蛀牙、減牙垢、潔白，防口氣及殺滅細菌。

11 **Philips Sonicare AirFloss 空氣動能牙線機 HX8255（充電式）**
按下按鈕即自動噴氣，輕易清理牙間齒縫，可搭配漱口水或清水使用。獨特的空氣與微粒水珠技術能去除刷牙時難以去除的牙垢。

二手積壓 新盤平價搶客

辣招正式通過

政府於 2012 年 10 月底，推出俗稱樓市「雙辣招」的買家印花稅（BSD）及加強版額外印花稅（SSD），《2012 年印花稅（修訂）條例草案》於今年 2 月 22 日，在立法會一連四日激辯後，終獲戲劇性以大比數三讀通過，正式落實。面對撤辣、減辣期望正式落空，新盤趕出貨來勢洶洶，租金現跌勢，加上美國聯儲局有意提前加息，種種負面因素令不少原本開價企硬的二手業主開始減價求售，一、二手惡戰即將展開。

TEXT · 清風 DESIGN · BLUE



雙辣招令二手成交急跌

自公佈雙辣招後，二手成交急降，反映辣招後成交的土地註冊處數據顯示，2012 年 12 月二手成交僅得 3,335 宗，較對上一個月急跌 48%。至 2013 年，全年僅錄 44,127 宗二手成交，較 2012 年全年下跌近 40%。事實上，加強版額外印花稅將納稅期增長至 3 年，稅率最高達 20%，令之後的二手成交須等 3 年後重投市場，才可避免繳稅，直接令市場盤源進一步收窄。至於高達 15% 的買家印花稅，亦影響買家的換樓意欲，因買家須於半年內將原有單位出售，才可獲退稅，令不少有意換樓的買家擔心因趕賣樓而遭壓價，抱一動不如一靜心態，兩大原因均令二手成交持續急跌。







二手業主願減價

面對負面因素日增，自2月尾雙辣招正式通過後，開始有二手業主面對現實減價，多個大型屋苑如美孚新邨、嘉湖山莊等，有10至20%放盤業主願意減價求售，減幅約5至8%，令多個屋苑的成交回升30至50%，多數為低市價成交。蔚藍灣畔5座中低層D室，實用面積507呎兩房單位，業主原叫價550萬元，最終減至508萬元成交，呎價10,020元，低市價半成。太古城寶山閣座高層C室，實用面積約582呎，業主原叫價810萬，最終亦減至738萬元成交，實用呎價12,680元。

有代理表示，二手業主現時開始肯減價，減幅約5%即獲承接，但同時與新盤形成競爭，預計在大量新盤推出情況下，兩個市場搶客更趨白熱化，加速樓價下跌，預期全年樓價跌10至15%，有機會在年中前完成。

樓市負面因素漸現

原本早年買下物業的業主，完全不受辣招影響，加上息口低企，租金上升物業回報理想，租金收入夠填補供款有餘，都沒有意欲將單位出售，即使願意放盤，叫價都往往比成交價高一兩成，企硬不願減價。不過，二手住宅租金自去年9月起一直回落，二手成交淡靜令業主實轉租增加，租盤增加後令租金受壓，至今年2月85個大型私人住宅屋苑的建築平均呎價為22.8元，創下七個月新低，近月有不少業主亦要減租求租客，租金跌勢漸現，令業主回報受影響。

另外，美國聯邦儲備局新任主席耶倫，首次以主席身分亮相議息會議，即一改堅持寬鬆的取態，轉而提出加快退市時間表，她表示計劃於今年秋天停止買債，並在之後約6個月後開始加息，坊間預期息魔提早於明年第二季重臨。息魔重臨，每位仍在供樓的業主皆受影響，供款會上升，以現時息率2.5厘計算，每100萬元借貸額、供款年期20年，息口每上調半厘，供款便會增加約250元。收租客的出租成本會上升，令持有多收租物業的業主，萌生提早止賺下車減磅的想法。

不過，租金始現跌勢及加息提早重臨，對二手業主來說影響仍未夠貼身，最大的影響為發展商願減價出貨，與二手業主形成直接競爭。無論豪宅或上車盤，發展商近月為求盡快出貨，都願以低二手市價推出，新樓平過二手樓，加上有稅務回贈及五花八門的付款方法，吸引不願與二手業主花心力討價還價的買家，故近期新盤如馬鞍山迎海星灣、元朗爾巒及深水埗丰匯都賣過滿堂紅。在發展商角度，政府持續推出地皮，若要趁機補充地皮，就要套現買地。另外，未來供應勢必大增，政府政策及外圍因素亦令樓價受壓，若不趁現時好價及需求大盡快散貨，未來前景更難經營。



長實丰匯

低市價 10% 搶客

深水埗丰匯由長實及市建局合作發展，為長實繼北角 DIVA 後，今年第二個全新盤。丰匯由 3 座物業組成，合共提供 402 伙。長實以 11,776 元開出首批 108 伙，並提供即供減 5%、4 月 30 日前成交減 3%，以及 3.75% 印花稅回贈，合共折扣 11.75%，折扣後均實用呎價為 10,392 元。由於呎價較區內的西九四小龍現價低逾 10%，加上提供區內缺乏的三房大則，因此吸引買家入票搶購，由於每名買家最多可入票應購兩個單位，加上可與家庭成員聯名入票，一家三口最高可入票 14 張，吸引不少買家以人海戰術入票，以提高中籤機會，令首批 216 個單位收到 5,300 張入票，超額逾 23.5 倍，開售首日在 4 小時內首批單位全數沽清。



景觀篇：周邊舊樓多

雖然丰匯設有約 65 呎高的基座，但位處深水埗舊區，四周被舊樓包圍，買家不應對景觀寄予厚望。3 房單位景觀大致分為 4 大類，1 座 B、C、D 室座向東南，面向桂林街，前方為樓層較矮的香港能仁書院，所以中層單位感覺較開揚，但能仁書院旁為天后廟，低層單位易受香燭味影響。1 座 A、E 室座向西北，向欽州街，但中間相隔自家內園及戶外泳池景，與舊樓景有一段距離，較為開揚。

2 座 A、D、E 室座向東北，面向荔枝角道，主要望遠舊樓景，壓逼感較低，但同時要受荔枝角道繁忙車路噪音影響，幸好前方為內園及戶外泳池，可減低噪音。不過 A 室主人房跟在 U 形地盤中間的嘉裕居極為貼近，而 D 單位兩細睡房則要近距離望永明大廈，住戶須長期落窗簾保障私隱。至於 B、C 室座向西南，面向醫局街，近望對面的第 3 座，部分房間亦要近距離望隔鄰大廈。而第 3 座所有單位面向醫局街，與第 2 座對望，當中以 C 室較好，兩邊皆相隔空中花園，壓逼感較低，雖然周邊大廈樓層約 10 層，中高層現可享開揚市景，但由於這些大廈樓齡較舊，將來很大機會重建，相信買家要忍受重建沙塵及景觀會受遮擋。

間隔篇：只提供 1 房及 3 房單位

丰滙由 3 座物業組成，分成兩個地盤，靠近荔枝角道 U 形地盤較大，第 1 座及第 2 座打斜擺位，中間為內園及泳池，而第 3 座則設於第 2 座對面，中間相隔醫局街，地盤較細。

丰匯在間則上極具策略性，第 1 及第 2 座全數單位為 3 房，佔全盤 402 伙總供應近 80%，每層 5 伙，實用面積由 597 至 745 呎，主要細分為淨 3 房、3 房連套房，3 房連套房及儲物室，以及 3 房連套房及工人房。由於區內主要二手盤如西九四小龍以兩房單位為主，3 房供應極少，加上丰匯位處市區，相信會吸引一批換樓客。

至於地盤較細的第 3 座，則主力針對上車客，每層 3 伙全屬 1 房戶，實用面積由 362 至 391 呎，入場費 326 萬元起，適合單身、年輕夫婦上車，亦吸引長線投資者購作收租之用。





第二季新盤陸續來

繼丰匯之後，各發展商亦積極籌備推出多個新盤，估計以下三個為最快推出市場。

會所交通篇：雙子式會所 兩港鐵站匯聚

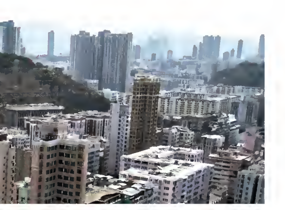
丰滙設有雙子式大型住客會所 "Club Trinity"，會所設有戶外泳池、24 小時健身、按摩、桑拿及蒸氣浴、Coffee Bar 及 Internet Corner、派對場地，戶外場地及小朋友主題樂園，以屋苑規模計，會所設施算多元化。

交通方面，丰匯位於荔枝角道及醫局街交界，毗鄰港鐵深水埗站及南昌站，前往兩站分別約 6 至 8 分鐘步程，雖然要經舊街及街市，環境一般，但相當方便。

區內亦有多條巴士及小巴路綫，鄰近多條主要公路，如三號幹綫，西九龍走廊等，方便駕車人士，不過車位極少，僅得 39 個住宅車位，平均逾 10 伙才分配一個，車主要自行尋找周邊車位。

購物校網篇：鄰近西九龍中心 小學 40 校網

購物方面，項目基座設有約 5 萬呎零售樓面，鄰近亦有濕貨街市，日常購物及飲食均方便，若要更多選擇，最近可到西九龍中心商場。校網方面，丰匯屬於小學 40 校網，中學為深水埗區，網內較著名學校有中華基督教會協和小學（長沙灣）、聖公會基愛小學，黃棣珊紀念中學，長沙灣天主教英文中學等。



銅鑼灣 COHO

位於銅鑼灣書館街的單幢盤 COHO，發展商為金朝陽，每層兩伙，合共提供 46 伙 1 房單位，分層單位實用面積僅得 314 及 317 呎兩款，採開放式廚房設計及套房設計。全數單位面向西北，低層單位會受前方舊樓遮擋，中高層起可望開揚市景及遠眺望維港海景，項目鄰近中央圖書館、銅鑼灣運動場、維園等，距離港鐵天后站步程約 8 至 10 分鐘，交通便捷。由於港島區甚少新盤供應，而細單位可吸納金融上班族租住，預期 COHO 會成為長線投資者收租之選。

荃灣環宇海灣

繼丰匯試水温後，長實下一個推售大盤，極大機會為已取得預售樓花同意書的荃灣西站環宇海灣，項目由長實，南豐及港鐵合作發展，共有 7 座提供 1,717 伙，是區內繼萬景峯後最大型樓盤。環宇海灣間則多元化，除主打的兩房及三房間隔，亦備有 4 房戶滿足區內換樓需求。環宇海灣預計於今年年底落成，雖然為荃灣西站首個落成項目，但與荃灣西站距離為各項目中最遠，要步行約 10 分鐘才可到達。購物飲食方面，可步行 5 至 8 分鐘到萬景峰及御凱的大型商場 荃新天地 1 期及 2 期。

粉嶺瓏山一號

由新地發展的瓏山一號，已於去年 9 月獲批預售，項目位於粉嶺聯和墟粉嶺樓路，和睦路及聯興街交界，即鄰近聯和墟綠悠軒，帝庭軒和御庭軒。瓏山一號屬單幢項目，提供 144 伙，外圍全為落地玻璃，設計類近同系龍天璽及瓏璽，區內罕有，項目以大單位為主，料可吸引區內換樓客，預計於今年底落成。不過，瓏山一號距離粉嶺火車站較遠，步行需時 15 分鐘以上，亦可選擇乘搭小巴及或巴士，車程 5 分鐘內，項目附近有小型商場及街市，可滿足日常購物。





METROPOLITAN *theory*

在忙碌瑣碎的世界，懂得拋開繁冗，僅留精髓，其實是一門高深學問。Smart casual 派系跳出傳統西裝的束縛，只為追求更舒適俐落的美感。當中 slim fit 款式比傳統 regular cut 不但多添一份時尚氣息，還像施展了魔法般，讓男士不必擁有完美身形也能穿出修長比例，從傳統風格中去蕪存菁地變奏出不一樣的都市魅力。

TEXT · IVY Q & BONNIE
PHOTO · MICHAEL
MAKEUP & HAIR · YOKO TAM
MODEL · NABIL @ PRIMO
DESIGN · W





SLIM-FIT *comfort*

說起 slim fit，別以為一定用上極度貼身的剪裁，當中也有以舒適為主的設計，
只在肩膀或腰間等細節稍作修窄，帶來更收放自如的線條。

Light grey slim-fit blazer $1,790
Blue striped slim-fit polo shirt $690
Dark navy cotton slim-fit pants $790

06 Fashion showcase



Blue × red striped slim-fit zipped jacket $990
Light blue slim-fit polo shirt $690
Light brown cotton-blend slim-fit pants $790



06 Fashion showcase

TRAVELING *bloom*

充滿休閒感的設計是今個春夏的時裝重點，
成為另一種 urban style，海藍一類的航海色調最能配合季節氣氛，
亦不失 "blue blood" 的優雅。

Denim slim-fit shirt with adjustable sleeves $690
Light grey cotton-blend pants $790


06
Fashion
showcase
96
points of
LIGHT
沉穩的西裝有時候過於乏味，顏色較淺而布料較薄的款式，
則可減輕那份沉重，視覺看起來還更合身，讓人穿出新意與現代感。
Beige cotton-blend seersucker slim-fit blazer $1,990
White slim-fit polo shirt $890
Denim slim-fit pants $790



Light blue slim-fit blazer $1,790
Blue striped slim-fit polo shirt $690
White cotton-blend pants $790 Ⓟ

All outfits from Crocodile
地址：尖沙咀中心地下 G37A, G37B, G44 & G49 號舖
查詢：2723 7221



Sea Me Pretty

近日春雨連連，陰霾滿佈，實在讓人鬱悶。
尤其踏入 4 月，看到月曆上那一連四天的紅色格子，
更加蠢蠢欲動想去旅行，渴望揚帆出海，或走到沙灘曬太陽。
不用不顧一切 book 機票走到陌生的國度，
或許換上各地特色衣著，已可轉新 look 同時 refresh 心情。

TEXT · KIMMY PHOTO · 網上圖片 DESIGN · GRACE

Kookai yellow & blue floral print top $1,480 (d)

PINKO multicolor skirt $2,930 (c)

Charlotte Olympia gold shell chain bag $25,200 (e)

Accessorize navy crochet swimsuit $tbc (b)

Assad Mounser multicolor bangle $tbc (e)

Dolce & Gabbana

Ted Baker multicolor floral print maxi one-piece $3,550 (a)

Fruitful Elegance - **Sicilia**

西西里島 (Sicily) 位於意大利最南端，是地中海最大的島。當地是極受歡迎的度假勝地，以火山和大海為背景，可躺在沙灘上日光浴，欣賞自然風光，或赤足到海邊戲水。來到這裡，最適合穿「一件頭」泳衣和印花圖案的裙子，這樣的海灘 look 很有舊時代的明星風範。

Shoplist

(a) **Ted Baker** 2918 9609
(b) **Accessorize** 2523 0068
(c) **PINKO** 2377 4500
(d) **Kookai** 2722 9659
(e) **Lane Crawford** 2118 3388


06
Fashion
beach
Accessorize straw hat $tbc (b)
Havaianas multicolor slippers $268 (c)
Julien David neon pink top $7,899 (a)
Color Fantasy - Tahiti
大溪地是法屬玻里尼西亞社會群島上最大的島嶼，位於南太平洋東部，四周珊瑚礁環繞。法國印象派畫家高更晚年遷往大溪地生活，並在此創作了許多著名作品，可知大溪地這地方的景色有多美。這裡的女生熱情爽朗，度假 look 的重點除了大花圖案，還可加入大量 vivid color，如螢光布帶裝飾的草帽及圖案豐富的短褲，充滿朝氣活力。
99
Julien David white see-through top $3,399 (a)
Accessorize pink bikini $tbc (b)
Charlotta Olympia pink floral cuff $tbc (c)
Mother of Pearl orange & white floral printed shorts $3,999 (a)
Shoplist
(a) I.T 2918 0447
(b) Accessorize 2523 0068
(c) Lane Crawford 2118 3388


06
Fashion
beach
Accessorize pink straw hat $tbc (d)
Accessorize gold leaf sandal $tbc (d)
MAX&Co. mint & white floral print one-piece $tbc (a)
Ted Baker orange bikini $395 (c)
A Pastel Pin Up - Miami
邁阿密海灘是海灘中的典範，海水清澈溫暖，沙幼亮白而且沙灘面積十分廣闊，就算遊客再多也不覺得擠迫。那裡西南面有個裝飾藝術歷史區 (Art Deco Historic District) 滿佈粉紅色、淡紫色和青綠色的建築物，全都建於二十年代。到這裡換上清新的粉嫩色彩，配上性感的 bikini，整個造型看起來熱辣又清涼。
Accessorize Jewel Cuff $tbc (d)
Jack Will blue pattern skirt $tbc (b)
Jack Will mango bikini $560 (b)
Shoplist
(a) MAX&Co. 2722 9619
(b) Jack Will 3105 1798
(c) Ted Baker 2918 9609
(d) Accessorize 2523 0068
(e) Monki 3585 8026
100





Free





06 Fashion beach

DKNY black & white stripe tank dress $1,590 (b)

Accessorize multicolor sunglasses $tbc (c)

Scent of Summer - **Tulum**

位於墨西哥的圖倫，坐落加勒比海岸，是唯一一座建在海濱的瑪雅古城。古城由三面石牆圍成，一面臨海，規劃完整，建有多座祭祀用的神廟和貴族居住的宮殿，很多貴族和神職人員住在城內，而普通瑪雅人則居住城外。來到這樣歷史悠久的沿海古城，不妨選上帶有墨西哥民俗風的單品搭配，質地舒適的條紋衣和古樸素雅的飾品都是不錯的選擇。 P

Accessorize white & navy stripe bikini $tbc (c)

Sportmax blue & white wave print one-piece $5,580 (e)

Kookai blue scarf $780 (d)

Accessorize white & navy stripe handbag $tbc (c)

COS white sandals $tbc (e)

Shoplist

(a) **Sportmax**	2722 9636
(b) **DKNY**	2890 2799
(c) **Accessorize**	2523 0068
(d) **Kookai**	2722 9659
(e) **COS**	3580 7938

TEXT、SORA & TIFFANY PHOTO、WAI DESIGN、CARMAN @POP（廣告）

HANG ON THE GOLDEN MOMENT

蛻變，是每一位女性由少女成長至擁有女人味的進程，
在這段輕熟佳期，女性既擁有幼滑亮澤的肌膚，
同時又漸漸於骨子裡滋長絲絲秀慧的氣質，散發著迷人光芒，
在 golden moment 之中大放異彩，誰不想把此刻永遠留住？
就透過「肌膚注金術師」的威力捉緊屬於自己的最好時光吧！



Golden Power

要留住 golden moment，就要令肌膚保持最佳狀態，秘密在於開啟肌底微循環。黃金是傳導性高的天然物質，能夠中和及抵抗肌膚的自由基，是近年護膚品成分的新寵兒之一。成立 21 年的紐約品牌 PeterThomasRoth，今年新出被喻為「肌膚注金術師」的 Un-Wrinkle TURBO ™ 極緻黃金原肌液，正蘊含經過微化處理的 24K 金微分子，能夠讓精華更迅速導入肌膚底層，有助啟動肌底微循環、加強肌膚新陳代謝。配合多達 18 種抗衰老神經肽及胜肽，能夠促進膠原蛋白形成，增加肌膚彈性及改善紋理。將 24K 金微分子帶動 18 種胜肽，迅速滲透肌底，啟動肌底循環，讓肌膚回復生命力，經常保持在絢爛的 golden moment。



Un-Wrinkle TURBO ™
極緻黃金原肌液
$490/200ML




淡化既有斑
抑制未來黑
由內而外
實現真正無瑕鑽白
多數女性使用後感覺斑點淡化、
膚色均勻透亮
全新上市
光纖鑽白晶透淨斑精華
柳仁英
韓國女星
莎莎獨家代理
©2014 Elizabeth Arden, Inc
Elizabeth Arden
NEW YORK
see the science at elizabetharden.hk





亮燈

愛迪生當年發明了燈泡，從此帶來驅趕黑暗的一片光明，
是人類文明史上的一大革命。
2014 年的美白新趨勢亦與光攸關，並將以「亮白」為關鍵詞，
帶領一眾女性遠離暗啞，變得更美。
昔日的美白潮流，以擊退黑色素而令膚色白皙為目標；
亮白肌膚則是一種更全面的護膚概念，
講求在「白」的基礎上，展現亮采潤澤，白裡透紅。
這是更高層次的美白追求，所以除了預防及擊退黑色素外，
還需有效祛除老舊角質，潔淨及緊緻毛孔、均勻膚色，
促進血液循環令面色紅潤，才可締造亮白肌膚。
相比沒有血色的蒼白，擁有亮白肌膚就好比從肌膚底層打燈，
綻放令人目眩神迷的健康光芒，即使需要細意經營，
一眾追求完美的女生，還是很樂意接受每個亮白肌膚的新點子，
為自己「亮燈」吧！

TEXT · PROJECT TEAM PHOTO · PHOTO TEAM DESIGN · DESIGN TEAM



全方位亮膚

想肌膚亮白，需細心經營，日子有功總見成效。但想加快亮白速度，便要懂得由護膚到粉底皆揀選以防曬主導的產品入手，每日跟紫外線劃清界線；配上高效防曬並即時帶來亮白均勻效果的妝品，要擁有亮白美肌，便真有可能如按一下電燈開關般輕易──燈亮，你已成為眾人焦點。

五環退斑 淨化肌膚

即使擁有白皙肌膚，但皮膚的沉澱色素與色斑，就如燈泡上的污垢在燈亮後愈發明顯。LANCÔME 的美白及淡斑產品一直是亞洲銷量 No.1*，美白功效早已獲得肯定。品牌首枝強效針對性淡斑精華，能重點分解黑色素，並減少肌膚因炎症而造成的色素沉澱。今季更推出升級版，擊退色斑效果更迅速顯著，還帶來更強的五合一功效，包括有效減少色斑數量、縮小色斑面積、淡化色斑色澤、改善色斑密度與膚色均勻度，連敏感性肌膚也適用，瞬間帶來持久的亮白效果。

一抹阻隔 超長紫外線 XL UVA

明淨、亮澤、白皙的肌膚，豈能輕易被陽光中的紫外線破壞？儘管不少女生也深明防曬的重要性，但她們大多忽略一般的防曬品，只能阻隔較短波幅的 UVA 及 UVB，卻對穿透力更強、殺傷力更大的超長紫外線 UVA（XL UVA）防不勝防。LANCÔME UV Expert 全方位防禦抗曬系列，採用創新的 XL-Shield™ 專利技術，結合多種濾光因子，專為阻擋 XL UVA 而設，並帶來長達 12 小時保護功效，提供全波段保護。UV Expert XL-Shield™ 更蘊含專利濾污淨膚複合物（Pollu-safe complex）及抗老化活性成分，對抗空氣污染對肌膚的傷害，帶來抗灰及抗暗啞功能。輕輕一抹，即可塑造完美裸妝效果，形成一層看不見卻可靠的保護屏障。



LANCÔME Upgraded Melanolyser III Spot Eraser $760 / 30ml

LANCÔME Upgraded UV Expert BB Complete SPF50 PA+++ $410 / 30ml



親膚粉底 煥發光采

似有若無的裸妝，講求悉心經營，才可全日保持一張零毛孔的亮白素臉。近年強調自然感的裸妝大行其道，一款質地透薄，能有效提亮及均勻膚色的粉底成了不可或缺的妝物。LANCÔME 全新升級版 Blanc Miracle 奇蹟亮白粉底液，採用 Aura-Inside™ 專利感光科技，配合藍寶石粉末與粉紅光學珍珠粉末，能中和灰黃膚色，重現白裡透紅的肌膚。其天然玫瑰精華的親膚配方，令妝容更貼服自然，還時刻帶來水潤呵護，適合經常出入炎熱潮濕與冷氣地方的香港女性。高達 SPF50+ 的防曬功效，更為亞洲粉底中防曬度數最高的產品，修飾同時呵護肌膚、讓肌膚真正亮白明淨。

透薄妝容 升級亮白

女生每早化妝後，一張臉難免要經歷不少考驗，包括溫度、濕度和空氣污染等。肌膚若要持久地擁有透明感般的亮白狀態，便要借助度身為亞洲女性而設的妝品。LANCÔME 全新升級版 Blanc Miracle 奇蹟亮白粉底液配以 Maqui Blanc Miracle Compact 奇蹟亮白粉餅可作定妝及補妝用。其配方能夠帶來長達 12 小時的持久妝效，且具備 SPF35 PA+++ 的防曬功能，有效阻隔紫外線，預防褐斑及色斑形成，並專為亞洲女性對抗春夏炎熱潮濕的天氣而設，加強了防水防油功效，避免肌膚因日曬或出油而變得粗糙暗啞，令妝容時刻保持亮白無瑕。



LANCÔME Maqui Blanc Miracle Compact SPF35 PA+++ $370 (Foundation) $100 (Compact)

LANCÔME Blanc Miracle Fluid Foundation SPF50+ PA++ $390 / 30ml

*2012 年 Beauté Research 報告顯示，Lancôme 於亞洲 5 大市場（日本、中國、韓國、台灣、香港）「美白護膚品」、「防曬護膚品」及「美白粉底」均獲得最高銷量額。

肌淨膚亮

亮白肌膚，對皮膚質素要求更高，自然講求更多保養心得與工夫。令膚色回復白皙依然是基本任務，所以重點擊退及預防黑色素沉澱絕不容鬆懈。其次是定期為肌膚袪除老舊角質，才可告別暗啞枯黃的膚色，向亮白肌膚多邁進一步。不過亞洲女性相比歐美女性更容易有肌膚敏感脆弱的問題，所以在挑選袪角質產品時，應以成分天然或性質溫和為指標。此外，「美白毛孔」向來是被忽略的一環，不少人以為皮膚底層的黑色素是造成肌膚黯黑的元兇，但其實黑色素母細胞除了在肌膚底層形成之外，還會於毛孔中的毛囊裡出現，當油脂分泌過剩而阻塞毛孔，便無法排出黑色素，最終令色素沉澱。所以追求肌淨膚亮，須徹底袪除老舊角質與油脂污垢，讓肌膚回復零負擔狀態，才可展現剔透光芒。

BRIGHT IDEA

對於分秒必爭的香港女性而言，假如每日還要花時間進行一大堆亮白肌膚的步驟，實在叫人難以堅持。現今市面上的亮白肌膚產品，大多不止著重美白此單一功能，不妨留意一些多功能的亮白肌膚產品，根據個人護膚需要，揀選具備袪除角質、淡化色斑、均勻膚色或滋潤保濕等不同功能組合的護膚品，要是能夠同時刺激骨膠原再生，達致持久的煥膚效果，自然更符合一眾香港女性心意！



1. **Lancôme** Upgraded Blanc Expert Melanolyser III Spot Eraser $760 / 30ml
   針對新發現的黑色素分解生物機制，能有效改善肌膚分解沉澱黑色素的能力，帶來五環超淡斑效果，並抑制黑色素形成。
2. **Kiehl's** Clearly Corrective White Deep Moisture Clarifying Cream $370 / 50ml
   引進活性維他命C、甘油、白樺、牡丹精華及天然保濕因子，能促進細胞更新，減淡現有色斑，並提升及保持肌膚水分平衡，令肌膚更具光澤。
3. **Shiseido** White Lucent Total Brightening Serum $760 / 30ml
   蘊含近年備受注目的美白成分葡萄籽素，證實有效活化基因，並能穿透五層肌膚直達色斑核心，全面擊退及預防黑色素，並預防真皮層呈黯黃。
4. **Sofina Alblanc** Whitening Essense $720 / 40ml
   蘊含新成份「羅馬洋甘菊精華」，能極致抑制黑色素細胞的數量，同時深層美白及改善暗啞膚色。
5. **Bobbi Brown** Extra Bright Advanced Serum
   貫徹品牌「以水為基礎」的護膚概念，保濕並配合葡萄糖胺鹽和袪除表面死皮，加速減淡色斑及防止黑色素形成，同時刺激骨膠原增生，令肌膚平滑光亮。



締造天然亮白肌感

**花兒再美也難抗時間與環境污染的洗禮，女性的肌膚亦是同樣道理，
現今的環境、空氣污染問題多多，
加上隨著年齡增長，肌膚容易變得失去光澤、膚色不均等，
而且受到紫外線影響更使臉龐上的黑色素蠢蠢欲動，看上去彷佛較實際年齡更為年長，
在追求擁有如花兒般美麗外觀的同時，決要比它更為持久耐看，
實行以天然產品對抗污染成分，締造亮白的自然肌感。**

取於自然的美

對抗人工化學成分侵害，是擁有透白、亮澤肌膚的重要一步，向來主張天然美白的品牌 Jurlique 亦深明這道理，提出以天然方案解決美白難題，新推出的活機亮澤美白系列，透過多重亮肌配方的 VitaBrightKX 純淨美白複合成分，並加入來自澳洲，蘊含世界上最豐富維他命 C 的卡卡杜李，有助提升肌膚的亮白度，能顯著減淡色斑、阻截黑色素的形成。此外，產品更絕不含麴酸（Kojic acid）或對苯二酚（Hydroquinone）等人工美白化學成分，即使是敏感肌也適用，務求為一眾女性帶來更溫和、更安心的天然美白選擇。

1 **Jurlique** New & Improved Purely White Skin Brightening Essence $715/30ml
2 **Jurlique** New Purely White Skin Brightening Eye Correcting Cream $420/15ml
3 **Jurlique** Purely White Skin Brightening Facial Treatment Mask $470/ 5pcs
4 **Jurlique** Purely White Skin Brightening Spot Treatment $420/15ml

White Gorgeous

紅粉菲菲

亮白肌膚潮流，不再是一味追求「白」，還要夠「亮」和夠「紅」，呈現紅粉菲菲的健康神采才算達標。營造亮白肌膚，大可借助現今多融入了先進美容科技的護膚品，猶如「叮」一下亮燈，於短時間內達致剔透亮白的效果。可是要肌膚白裡透紅，關乎整體健康，對於食無定時、營養不均、工作壓力大的香港女性而言，實在需要持之以恆改善飲食習慣及調理身體，才可煥發健康光芒。不妨參考中醫的養生之道，戒掉生冷寒涼的飲食，包括凍飲及梨子等，以免引致氣血不調而令面色枯黃，還可能令黑眼圈加深。平日多吃溫性補血食物如紅豆，赤小豆、牛肉及綠葉蔬菜等，持之以恆，膚色自然回復紅潤健康。每晚還可以熱水泡腳，加入中草藥或香薰精油，只需十多分鐘，不但可紓緩身心，更能促進血液循環，提振血氣，煥發紅粉菲菲的健康光芒，指日可待。

BRIGHT IDEA

自從香港取消紅酒稅 葡萄酒的售價更相宜，亦令香港近年興起一股品酒熱潮。愛美的香港女性不妨養成每日喝少許紅酒的習慣，因當中含有豐富的紅酒多酚，不但可延緩衰老，還可促進血液循環，有助排出血液內的雜質，更可提升睡眠質素。對工作壓力過剩而經常失眠的香港女性而言，能夠再次嚐到睡一覺香甜的滋味，肯定令心情和身體更好，膚色自然紅潤。



1 **L'occitane** Eye Care & Mask Duo Brightening Correction $380 / 15ml
蘊含有機蠟菊精華油及草本亮白注氧因子等，促進膠原蛋白製造，配合金屬按摩頭 有助減退黑眼圈，可作眼霜每日使用或作急救修護眼膜用。

2 **Jurlique** New & Improved Purely White Skin Brightening Essence $715 / 30ml
全新升級純淨美白複合成分，蘊含來自澳洲的卡卡杜李，比鮮橙的維他命 C 含量高出 50 倍，有效提升亮白、均勻膚色及減淡色斑，同時保持肌膚水嫩。

3 **Hada Labo** Arbutin Lotion（Light）$135 / 170ml
高機能導入保濕科技，其低分子透明質酸能在肌膚表面形成細密的保濕鎖水層，配合美白成分熊果苷及維他命 C 誘導體，改善肌膚暗啞，重現柔嫩細白。

4 **Senka** Whitening Lotion (Fresh) $108 / 200ml
獨家 micro moisture 技術將美白精華轉化為質感水潤的乳液，融入高穩定性維他命 C 誘導體，有效抑制黑色素，預防色斑及雀斑形成，締造剔透明亮的肌膚。

5 **Philosophy** Brighten My Day Expert Dark Spot and Pore Whitening Peel Pen $400 / 4.5ml
嶄新的 1033 配方，蘊含甘草精華 褐海藻及紅海藻精華等成分，有效改善色斑，粗大及黝黑毛孔等問題，配合皇牌煥膚成分甘醇酸，重塑光耀亮白肌膚。



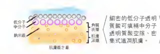
內透 潤澤皙白

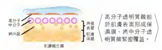
追求極致完美的肌膚，能如燈泡般晶瑩剔透的同時，由內而外能透發出皙白的光澤更是最好不過。要將黑色素、色斑及膚色不均等問題一次過擊破，大家應先了解自己所需，並揀選合適的產品使用，助肌膚時刻保持在充滿潤澤亮麗的美白狀態。

淨白保濕　雙重滿足

值得推崇的美白產品，應同時具備改善膚色及高效保濕的效能。由日本樂敦製藥研究中心及美國曼秀雷敦公司共同研發的肌研白潤美白系列，為日本美白化妝水連續 5 年銷量 No.1*，當中更特別加入了突破性的高機能導入保濕科技，可提供內外有效的保濕屏障，配合以維他命 C 誘導體及熊果苷成分組成的雙重亮白因子，使肌膚可獲雙重的呵護。

升級版的肌研白潤美白化妝水（清爽型）含有細密的低分子透明質酸，可於肌膚表層製造致密的保濕鎖水層、每天使用可能帶來持久密集的水潤效果，尤為適合於春夏季時使用；全新推出的肌研白潤美白化妝水（滋潤型）則能於肌膚表面形成保濕膜，提供高效保濕效果時亦可有效隔離外界乾燥空氣，充分滋潤及呵護肌膚。兩款產品均能全面提亮及滋潤肌膚，持續使用，肌膚自可時刻保持淨白、潤澤及光亮。







Hada Labo
Arbutin Lotion (Light)
$135/170 ml

Hada Labo
Arbutin Lotion (Rich)
$135/170ml

* 資料來源　日本株式會社 INTAGE SRI 2009 年 1 月 - 2014 年 1 月的調查數據顯示　肌研白潤化妝水品牌為日本美白化妝水銷量 No 1。

查詢：2699 0078

White Gorgeous

再現透亮容顏

天氣猶如女人心情的催化劑，近日突然傾盆的驟雨、暮春的濕氣與陰霾，都使女人籠罩愁緒，
最惱人的是，縱然陽光躲在雲層後，穿透力強的紫外線依然無時無刻襲擊肌膚。
實在不能再受制於環境，主動衝破心扉，
為肌膚防備，重掌身心主導權，再現從容透白的笑顏才是智慧之道。

抗黑革命

抵擋紫外線，可先從日常基本護膚品入手，以抑制、預防、擊退多方面步步進迫，日本資生堂旗下護膚品牌「專科」(Senka) 推出美白化粧水正結合了這幾方面的效能，它具有化粧水、美白精華及乳液三大功效，由美白精華灌注而成，含有維他命 C 誘導体，能阻截色素生產線，抑制黑色素，預防雀斑及黑斑形成，擊退及淡化斑點；配合微細化技術，可快速滲透肌底；還有雙重透明質酸及蜂皇漿精華成分，令肌膚深層滋潤，呈現光澤，讓肌膚在陰天下綻放透白光彩。

防曬升級

要持續美白水潤，防曬是不可缺少的一步！而防曬中的保濕成分亦不容忽視。「專科」新出了保濕精華礦物防曬乳液 SPF50+ PA++++，以礦泉水為基底，配合日本最高防曬標準 PA++++，具有高效保護，新加入 Q10 保濕精華及透明質酸，讓肌膚時刻水潤，為夏天作好準備。





Senka Whitening Lotion (Fresh)
「專科」美白化粧水 - 清爽型
$108 / 200ml

Senka Whitening Lotion (Rich)
「專科」美白化粧水 - 滋潤型
$108 / 200ml

防曬內外兼備

烈日當空，防曬工作自然要準備充足，以免肌膚底層的黑色素有機可乘，助長日後出現色斑、細紋等惱人現象。然而，謹記別百密一疏，即使身處室內地方，防曬亦同樣重要。紫外線中以 UVA 的穿透力最強，無論是陽光或是衣服都能穿透，還能直達真皮層，即使是雲層及玻璃也不能完全阻隔及過濾，特別是經常側坐於窗口位置的女性，不想成為「半邊臉女人」，防曬更要一絲不苟。別以為防曬等如防陽光，只要躲進室內便可，這是一般對防曬的誤解。室外的紫外線會透入室內，其實抬頭可見的燈光、電腦螢光幕，甚至是影印機的透光也帶有紫外線，雖然強度不高，但日積月累下便發現臉上的斑點還是持續出現及加深，所以防曬是一年四季，一早到晚都需要的美容功課。

BRIGHT IDEA

為免因防曬產品太油、太厚而令暗瘡惡化，很多人寧願省掉防曬這個步驟。暗瘡所致的傷口及痘印，其實更容易吸收紫外線，當紫外線深入真皮層後，更容易留下色素沉澱等問題，屆時如何去補救，亦恐怕難以完全復元。因此，建議即使身處室外或室內也要做足防曬措施，而患有暗瘡者亦可選用非油性的防曬配方產品。

1 **Sulwhasoo** Snowise EX UV Protection Cream SPF 47 PA+++ $540 / 40ml
蘊含韓方草藥成分如石榴精華等，有效鎮靜肌膚並促進循環，大黃精華則由內促進肌膚淨白及天然循環，保護肌膚抵禦紫外線。

2 **Jurlique** Sun Lotion SPF30+ $295 / 30ml
有效阻隔紫外線，同時作為肌膚深層保濕乳液，以保護肌膚免受陽光的侵害，適用於任何肌膚。

3 **Lancome** UV Expert BB Complete 2 SPF50 PA+++ $410 / 30ml
針對全波段 UVA 並發揮抗禦作用，即使在日曬下仍然保持肌膚擁有亮麗、均勻膚色。

4 **The Body Shop** Moisture White Shiso UV Protector SPF30 PA+++ $309 / 50ml
蘊含天然日本紫蘇精華，能為肌膚補充水分，並有效阻隔紫外線 UVA 及 UVB 對肌膚的傷害。

5 **Shiseido** Urban Environment UV Protector Extra Mild SPF30 PA+++ $320 / 50ml
專為敏感肌而設，不含有害化學物質，並有效抵禦導致光老化的紫外線，於肌膚內外賦予全方位保護。





Skincare in New Era

眼見全球南北極赤道的氣候不成秩序，以往我們認為既定的四季天氣已不能作準。單憑天文台、宣傳廣告已不能幫助作轉季準備，今時今日一切身體、美容的決策要靠自己！

TEXT · POLO PHOTO · TEDD DESIGN · CARMAN

Always Dry

肌膚經常乾涸通常有 3 大原因。
- 頑固不愛喝水
- 脾性急使肌膚繃緊難吸收水分
- 不自愛經常忽略照料自己。

要經常想像一些正念的影像，例如生長健康的花、小動物和快樂的經歷，使心感滿足，此時皮膚是最柔軟的狀態，拍入花水和用有機香薰油按摩能使營養迅速進入皮膚底層。



OILY OR ACNE

油面、暗瘡是春天太濕之過？

有人一年四季長期生滿暗瘡或者滿面油光，塗盡各種治療暗瘡護膚品都無效，其實這跟春天細菌滋生並沒有太大關係，反而要檢視自己有否以下問題。

- 貪戀玩樂或上網強迫症令睡眠不足，致胰臟失衡，刺激男性荷爾蒙增加，油脂便形成。
- 自視太高，未能面對和處理壓力，抑壓同樣影響胰島素平衡。
- 超重或陽性過重、缺少運動、積聚毒素。

可首先留意飲食是否含有太多人工碳水化合物這樣會引致細胞產生炎症、製造油脂。可多喝清水和綠茶、綠茶素加強抵抗自由基的侵害，減少炎症。膚質比較敏感不能用強性潔面露清潔，不能塗太多護膚品，間中以泥膜作深層清潔便可慢慢使肌膚清爽起來。

ALERT：UV BATH

許多人認為春天天氣潮濕，必然要準備許多 must have items，但現時春天遲來兼溫差極大，氣候潮濕皮膚卻愈來愈乾燥。如果明白皮膚是一個器官，便應該知道皮膚的狀態是環境和人體整全內在的一個總和，每個人的皮膚對環境都有不同反應，要肌膚發揮保護和吸引別人的功能，除了防曬，首要內觀身體和生活習慣。

然而有一點廣告、皮膚專家是對的，那是防止 sun damage。環境污染已是全球人類的共同災難，以往只知道澳洲上空穿了一個洞，引致許多人患上皮膚癌。其實香港、美國、法國、內地正步其後塵，在陽光下半句鐘已見皮膚發紅。

每人一支煙、一輛車、一層樓，每日的工程引發的灰塵和人造化學物在上空累積，最終影響臭氧層的平衡，使本來不會到達地面的超強力 UV 照落大地，現在人人都一同沐浴在這傷害皮膚和健康的 UV bath，難以逃離！我們的皮膚未能適應這污染突變，所以出外要隨身攜帶防曬霜。

1 **Skinfood** black sugar serum gold No.1 $335/120ml
2 **Seve** rose alba water $380/110ml
3 **Seve** hydro foam cleansing powder $280/20g
4 **Jurlique** purely white skin brightening essence $715/30ml



GET YOUR BALANCE

要深層解決春季的皮膚問題，首先要明白一些內外的客觀因素，例如天氣特徵和皮膚或體內環境。

1. 大氣層特徵

不穩定、強紫外線、大風多塵。

2. 皮膚及體內可能出現的情況

暗瘡、毛孔阻塞、敏感、炎症、微血管明顯、缺水、暗啞、粗糙、脫皮、缺乏營養、皺紋。

5 **Curel** whitening UV prodtection face milk Wb SPF30 PA+++ $235/30ml
6 **Curel** UV protection milk Ah SPF50+ PA+++ $150/60ml
7 **H2O+** green tea antioxidant toner $300/200ml
8 **bareMinerals** illuminating white defense SPF40 PA+++ $350/30ml
9 **we are no Expert** natural beauty secrets set (oil + water base) $480/25+25ml
10 **Fancl** facial washing powder II $tbc / botanical pure oil $128/10ml
11 **Trilogy** botanical lightening treatment $395/50ml
12 **Neal's** Yard remedies goji berry and rosehip tea $tbc / 75g



13

14

16

15

17

3. 特別注意的護理

深層清潔、微粒磨砂、喚醒細胞、防強力紫外線尤其是 UVA、多喝水和有助減退炎症的飲料如花茶、綠茶等，為體液注入冬季耗掉又不足的微量元素。

13 **Origins** Mega-Bright eye illuminating cream $400/15ml
14 **Anumi** pro-10 c serum $495/15ml
15 **Olecule** Nu-concentrate $580/15ml
16 **Anumi** brighten radiance essence $765/30ml
17 **Osiao** radiance restoring night cream $1,260/50ml

18 **Sp** mini vintage hair dryer $tbc
19 **Clio** gelpresso waterproof pencil gel liner #13 $90/ waterproof pen liner #3 $138 /pencil gel liner #15 $90
20 **Sp** luxeoil for hair $356/100ml
21 **Seve** lip treatment $380/15ml
22 **bareMinerals** illuminating white treatment $460
23 **Osiao** day protective UV SPF 50 PA+++ $590/40ml

春天多吃藍莓、甘筍、水蜜桃能減低皮膚炎症發生。

如果你發覺有以上的皮膚情況，有一些客觀 skincare 內容細節可以幫助改善。

a. 酸性 Cleanser、Toner

要喚醒皮膚細胞就要回復皮膚最好的酸鹼度，揀偏酸性的潔膚液、爽膚水，皮膚細胞會回復活躍力，軟化肌膚。

b. 天然磨砂

冬天引致身體皮膚某些脆弱部位乾至結繭，趁著春天氣溫回升皮膚的能量提升可作磨砂如手、腳踭、膝蓋，洗走死皮，重拾彈性。

c. 補油

春天是執手尾的季節，冬天讓皮膚出現的脫皮粗糙感要靠油分修補，若嫌春天塗油太膩，可配合保濕 cream 或 gel 使用。

d. Deep Condition

成分新鮮天然萃取的面膜，除了紓緩繃緊肌膚，其實可以淨化冬季所積存的毒素，均勻膚色。

e. Spring Superfood

胡蘿蔔素、海藻類、含維他命 A、E 食物有助皮膚回復光澤和亮麗。

f. Take Care of Spring Style

春季潮濕易惹細菌，所以無論 makeup 或 hairstyle 都最好以簡潔為佳。





真的有機嗎？

隨著大眾對健康日趨重視，愈來愈多人開始在日常生活中選用有機產品。也因此，市場上林林總總的有機產品就如雨後春筍般湧現，聲稱天然或有機的品牌琳琅滿目，而關注健康的消費群，往往願意付出更高的金額購買有機產品，但是否得到名副其實的優良品質及保障？你，真的了解「有機」產品的定義嗎？

TEXT‧CLAUDIA PHOTO‧MICHAEL DESIGN‧CARMAN

天然成分＝有機？

我們每天使用的護理產品，一般都含有如防腐劑、石油副產品、人工色素及香精等化學成分，長期使用可能對人體造成累積性的傷害。因此市面上出現愈來愈多打著天然，環保、綠色、無污染等旗號的產品，卻未必跟「有機」沾上邊。有機產品的生產過程必須遵守一套嚴格的標準才能得到認證，故此生產過程中即使無添加某些有害化學成分，也不一定就是有機。

認證有機

真正的有機產品必須符合嚴格的第三者認證，即要得到獨立於生產者或消費者或買賣雙方的機構之認可，才可真正掛上「有機」旗號。驗證過程由成分的取材、種植、產地、來源，以至產品的製作過程和防腐品質保存等，均一絲不苟，確保產品不含任何有害化學物質，如：防腐劑(parabens、MCI/MI)、矽靈(silicones)、起泡劑(sodium lauryl sulfate)、塑化劑(phthalates)等，減輕對人、動物及地球造成的負擔及危害。

經過第三者作認證的有機產品無疑是信心保證，作為注重健康的精明消費者，我們需識別有機認證標籤，同時也應細閱成分表，檢視它是否真的沒有添加有害化學成分，屬於真正的天然有機產品。分量最多的成分通常會寫在較前的位置，如果有機成分出現得較後，表示含量很少，購買前應慎重考慮。

真正有機體驗

來自美國的有機個人護理品牌 Avalon Organics®，自 1994 年創立以來，一直主張天然純美新態度，關愛大家的身體及居住的地球，堅持沿用天然有機原料，無添加有害化學成分，拒絕使用動物測試，甚至連瓶子也是採用 100% 回收物料。全線產品更率先獲發美國有機權威—美國全國衛生基金會的 NSF/ANSI 305 認證，符合美國國家級安全標準，認證配方安全有效。當中皇牌產品「有機日常洗護系列」，溫和認證配方蘊含不少於 70% 有機成分，更加入有機庫拉索蘆薈葉汁，配合天然植物的精油及萃取物，能修護及滋養頭髮，兼具治療性效用，「有機」地捍衛秀髮健康。

查詢：2185 7227



抄襲世紀

老翻



近日樂隊 C AllStar 新專輯《時日如飛 C AllCollection》的封套，被懷疑抄襲美國時裝品牌 Piperlime 的平面廣告，該作品於 2012 年奪得 "Graphis" 雜誌頒發的時裝廣告金獎。日常已經充斥疑似抄襲的電視劇、電影、歌曲、廣告等，可能抄襲已經深入我們的毛孔血液，甚至成為大眾的意識形態，所以我們表面上在罵抄襲，心底卻或多或少包容，潛意識將大事化小，小事化無。

TEXT · JILLSANDY PHOTO · 網上圖片 DESIGN · BLUE

「參考」累事

投身創作行業有時是一種「自虐」，將自己迫到絕處才能迸發小宇宙，最大的報償可能是從中找到的滿足感。然而很多本地創作只是商業行為，所謂的創作人但求客人收貨，不再從中找樂子。創作一旦變成「交功課」，抄襲的僥倖心態便有機可乘。在網上公開 C AllStar 懷疑抄襲事件的專頁「抄野王」，開設此專頁的阿仁指出，香港抄襲成風的主因，在於「參考資料」：「我本身做設計，開會時經常會為客人提供參考資料，但客人卻往往只希望我們照足那份參考資料來『抄考』。」

網絡世界的素材如浩瀚大海，抄了，其實未必有人知。所以阿仁才特別開設專頁，讓創作人多警醒：「不**是從事該行業的人，較難發現抄襲個案。例如會有廣告界的網友告訴我，**



香港十個有九個電視廣告都是『抄考』自外國 MV。」

廣告人畢明指，以前做廣告見客，大家明白「參考」只是「參考」，現在無論是客戶還是廣告新鮮人，均誤解了「參考」的本質：「客戶的想像力下降是事實，以往見客不會提供大量相片圖片，只有一張嘴和手繪的 storyboard。現在沒有相沒有圖，客戶只會給你一句：『我不了解，有沒有圖？』所以有廣告人提出 "kill all references"，不提供參考，就自然沒有抄考。」





電影海報

《關人7事》(2009) vs《絕點鎖兇》"Vantage Point" (2008)



老翻

網民具監察力

《時日如飛 C AllCollection》封套疑似抄襲事件被揭發後，C AllStar 經理人小吉於「抄野王」facebook 中留言，公開道歉並指發現事件時，所有封套海報已完成印刷，惟有盡可能在其他地方補救，如巴士廣告、平面廣告等均更換設計。然而 C AllStar 卻並未在自己的官方 facebook 中作出道歉及聲明，只是悄悄更換封套與海報，做法似乎有點避重就輕。阿仁說：「大概是唱片公司深明網民的力量，所以在事件還未在網上發酵前便作出制止。」

電視劇

無綫劇《談情說案》(2010) 被指為山寨版《神探伽利略》(2007)，該劇監製劉家豪也妙問妙答，回應抄襲時指：「如其中一集有一輛食環署的洗街車，日劇一定無」。

老翻







老翻

廣告

香港廣告商會所頒發的金帆奬一直是本地廣告界的奧斯卡，然而 2007 年《省靚招牌五十年》的一個 call in 廣告，卻與攝影師 Phillip Toledano 的作品 "Hope and Fear" 極為相似，當時曾引起過一陣討論。

廿年老翻惡習

自從網絡發達後，聽歌看電影玩遊戲統統可以免費，這廿年來的惡習，終來到惡果的收成期。畢明指，不少創作人本身早已習慣使用盜版，在一潭渾水中，怎可能只有創作之時能獨善其身？她說：「年輕一代的廣告人近十年在 facebook 中浸淫，share 別人的東西時不用得到原創者許可，更甚者連 credit 都欠奉，直接用自己的戶口上載資料，完全切斷原創者的貢獻。」

可以想像，這樣的創作人對挪用別人創意的警覺性漸漸薄弱，畢明說：「這關乎自我要求。」的確，從事設計、廣告等工作，還有上司把關，但其他創作如作曲、編劇、插畫等，把關人就只有自己，創作人對抄襲的警覺性，才是最關鍵。

畢明指，香港人從來沒有正視過「抄襲」這回事：「被揭發抄襲又怎樣？根本不用承擔後果！在網上流傳三數天又可以繼續過日子，工作仍可繼續，有何問題？」**還記得抄歌抄至街知巷聞的所謂「香港粵語流行歌曲知名創作人」，他對抄歌的經典回應是「來來去去都係嗰幾粒音」。如沒香港人的容忍，那位創作人又豈能抄歌抄足廿多年？**

08 Culture focus

抄與借

看別人的作品，或消化或引發靈感，那是借。畢明感慨不少創作人好像不了解當中的分別：「廣告分很多種，有些是有概念的，有些沒有。若果將別人沒有概念的東西，重新以自己的概念包裝，這未必算抄。」她舉例說，若果有個攝影師以拍近鏡出名的，廣告公司不單單是挪用那個手法，而是花心思將這些近鏡賦予意義，貫穿整個廣告，這就不算抄襲。畢明引述法國新浪潮導演高達一句話："It's not where you take things from—it's where you take them to." 這或許是對抄與借之間的最佳演繹。



王菲抄 Bjork 的「菠蘿頭」，當年抄得街知巷聞。





真正 K-Pop 樂隊 Big Bang

抄襲風氣 源遠流長

願意冒險抄襲，自是有一顆僥倖之心。香港的抄襲風氣其實並非一朝一夕，早於六十年代王澤的《老夫子》其實是抄襲內地漫畫家朋弟同名漫畫，八十年代或更早期的電影，也有很多外國電影的影子；九十年代紅了一個王菲，也是靠抄襲冰島天后 Bjork 的形象與 The Cranberries 和 Cocteau Twins 的唱腔。然而畢明說：「始終王菲有自己的個性表達出來，至少，若說王菲是『A 貨 Bjork』，相信也只有極少人認同。」

然而有前車可鑑，而且愈抄愈紅，難怪近日抄襲韓風的樂隊 Faith 和天堂鳥，雖然被笑諷為 "MK-Pop" 代表，但連連接受訪問，隱隱感覺到香港人開始接受他們。在我們一邊取笑國內經常東施效顰的同時，是否又有沒有想過只是五十步笑百步？要為抄襲風氣降溫，畢明和阿仁均大嘆「好難」。阿仁指，必須從教育著手，愈早愈好。然而畢明的看法則比較悲觀：「自小老師已教大家守時，長大後又有誰真的做到？」若守時難，堅持原創則理應更難，但身為創作人若喜歡走輕鬆的路，其實，已經證明閣下入錯行。



MK-Pop 樂隊 Faith





MK-Pop 樂隊天堂鳥

抄襲雜錦

歌曲

Mr. X Bon Jovi

將 Mr. 的 "Mr. Tem" 與 Bon Jovi 的 "It's my life" 兩首歌逐句對比，是否抄襲，則由樂迷自行判斷。





"It's my life" MV







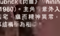
漫畫

朋弟的《老夫子》vs 王澤的《老夫子》







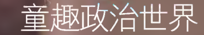


電影

于仁泰的《猛鬼佛跳牆》(1988) vs Stanley Kubrick《閃靈》"Shining" (1980)。主角意外入住凶宅，繼而精神異常，故事結構極為相似。



黃照達



童趣政治世界

每天總可在報章看到黃照達的政治漫畫，畫筆繪盡香港政治形勢；放下畫筆，黃照達是名父親，兒子出生後，黃照達猶如「重新手拖手去上學堂」，在帶領兒子發現世界的過程中，他也仿佛給自己重新生活的機會。黃照達因而在報章連載一系列親子漫畫，記錄和兒子認識世界的對話，並結集成書 "Hello World"，近日出版第二冊。

TEXT·LING PHOTO·MICHAEL DESIGN·W

[illegible]此強硬冷漠，親子漫畫卻[illegible]而溫柔，黃照達以他的處理方式告訴你，這不是一般的親子漫畫，並非為娛樂讀者，令你捧腹大笑；它[illegible]一種用童真想像和閱讀世界的方式會感受到黑色幽默而會心微笑。重要的是，「生於亂世[illegible]有種責任」，連黃照達自己也沒有發現 "Hello World 2" 是對時代的回應，在和兒子探索世界的過程，他最關心的還是這個「世界」[illegible]樣，有沒有變樣。兒子出生後，[illegible]照達[illegible]一份盼望與堅持。





"Hello World 2" 裡有一個爭第一的競爭故事，頗適合給家長一看。

m：metropop　黃：黃照達

m："Hello World 2" 跟 2011 年出版的 "Hello World" 有甚麼不同的地方？

黃："Hello World" 主要由我說話，帶領兒子認識世界，好像「等我話你知」一樣，兒子不會說話。"Hello World 2" 相反，兒子會說話，主要是他在表達，較後部分父子才展開對話。

m：現在流行「怪獸家長」的說法，你是其中一員嗎？

黃：我想有時會是。例如 "Hello World 2" 中有一個講打手掌的故事，我們總會想像「教仔是可以給他很多自由」的，不要好像上一代般用體罰，但實行起來有時並非如此理想。他出生後我才發現，其實很多傳統的教小朋友方法是可行的。

m：為何要將政治與親子元素融合新作中？

黃：親子漫畫的題材未必與政治有關，但我的創作出發點都是源自對社會的看法與不滿。"Hello World 2" 好像是與兒子重新建立一個新的世界，因為我每天畫政治漫畫，面對的新聞都很負面，感覺這個世界很差，但兒子的出生好像給我一個重新來過的機會。而教兒子學懂甚麼是好人，甚麼是壞人，其實也像畫政治漫畫時一樣，辨別誰好誰壞。













黃照達的幻想

問黃照達 "Hello World 2" 內容孰真孰假，他笑著回應，四歲半的孩子又怎會明白這麼複雜的事情？多半是父親「一廂情願」地幻想。就如這一篇，兒子以第一身寫信給菲傭姐姐的子女，感謝他們的媽媽遠赴香港，並向他們致歉，窩心之餘又情理兼備。黃照達在網上笑說是他代筆，不過跟兒子解說時卻是很好的教育。

當然，我也在 "Hello World2" 裡滲進對社會的看法。我經常覺得，這不是一本傳統的親子漫畫，不會很溫情或煽情，也不是很好笑，只希望讀者與我們一起想像世界的模樣，所以書名稱作 Hello World。

m：你及你父親教導兒子的方法有甚麼共通或不同之處？

黃：我父親是很靜很嚴肅的傳統中國男人，我會時常警惕自己，對兒子不可這樣，否則他長大教兒子時也會這樣，和父親不夠 close。

m：希望兒子長大後的世界是怎樣的？

黃：兒子出世後，我感覺到要為未來努力。我每天畫政治漫畫，有時會對世界很灰心，但嘗試用另一角度想，我揭繪的政治議題其實正正影響著他們的未來，之前從沒有想過創作會這樣實在和貼身。我會希望他的世界有自由、公義等普世價值外，也可以少點生活壓力，香港人太過追趕趕，太多競爭，沒機會享受世界給我們的事物。





兒子在父母的耳濡目染下接觸藝術，黃照達說，不一定希望他成為漫畫家，但希望他喜愛藝術。

反英雄主義

《美國隊長 2》剛上畫，正與這齣戳破美國公義社會假象的《公義終站》形成強烈對比。美國素來以正義使者的身分干涉其他國家的事務，然而當地發生不公義事件，受害人家屬卻有冤無路訴：犯人聲稱案發時誤將手槍當成電槍，最後謀殺改判誤殺，犯人只受了 11 個月的牢刑便出獄。若非有心存正義的電影人拍下這齣真人真事電影，相信，公義更難伸張。

TEXT · JILLSANDY DESIGN · W

《公義終站》

真實片段的震撼

若有興趣看此電影的影迷，必須準時入場，因為一開場就是最震撼的畫面：一段來自真實的片段，拍下真實的 Oscar Grant 如何被警察無禮呼喝，並施以一下槍擊，完全殺觀眾一個措手不及。那段短片，是當時身處案發現場的地鐵乘客用手機拍下的。在大家倒抽一口涼氣後，鏡頭一黑，以倒敘形式回述 24 小時前發生的事。

真人真事改編的電影，近年在美國十分流行，然而此類電影的故事傾向單薄，《公義終站》也不例外，劇情比較着重描寫曾多次犯事入獄的主角 Oscar 如何計劃回頭是岸，不再靠販賣毒品維生，不再衝動打架。女友與媽媽對 Oscar 的□訴，常於 Oscar 的腦海中迴盪，但其實也只是老生常談：你要找一份長工，你要為你的女兒着想之類的勸諫。老生常談並沒有錯，但卻稍嫌欠缺戲劇應有的張力。

可幸導演還是有照顧到主角在性格上的演化，Oscar 個性魯莽，若他尚未「變乖」之前遇上警員在月台上壓制他，他一定反抗到底，那時警察向他開槍則變成合理不過之事。但劇情上安排 Oscar 逐漸收心養性，遇到昔日得罪過的人向他挑釁，他都「盡量」忍手，至少，他在案發的車廂內並沒有向襲擊他的人作出還擊。所以才令後來警員對他施以暴力及槍擊，更令人髮指。





導演的感同身受

新導演 Ryan Coogler 同樣是黑人，他坦言，Oscar 和自己同年，有一群外表打扮相似的朋友，而這事就發生在自己居住的灣區，Oscar 的命運也可以發生在自己身上。事件正正引發出一些提問，若果 Oscar 是白人，警員會否放過他？導演的感同身受觸發他拍下這齣電影。而他以黑人的眼光看美國社會公義，並非一貫美式電影來自一位英雄。《美國隊長 2》畢竟是漫畫，那種世界觀天真而毫不入世，全世界是壞人又如何？只要有一位英雄心存正義便能得勝；但《公義車站》則在控訴，全世界的人心存正義又如何？當制度為一些人，例如警察提供權力，最後還是有權力的人得勝。當然 Ryan Coogler 並不消極，片末播放每年市民為紀念 Oscar 事件的集會片段。其實並不止美國，每一個社會並不需要特定的英雄，而是需要群眾的良知與良心，為社會爭取應有的公義。Ⓟ

導演 Ryan Coogler



《公義終站》
22 歲的 Oscar Grant 是三藩市灣區居民，與女友 Sophina 育有一名 4 歲的可愛女兒 Tatiana，雖然有入獄前科，但 Oscar 正準備為人生重新出發而努力。在 2008 年除夕晚上，他和 Sophina 及一眾朋友在前往三藩市慶祝元旦來臨後，在乘坐地下鐵回家的路上發生慘劇。Oscar 被警察無理射殺，震驚整個美國，他的死牽涉到兩個重大的議題：種族關係及警察暴力，意義及影響遠遠超過一般的警察槍擊事件。









居食屋「和民」請你睇好戲

推廣期由

2014年4月14日至4月30日

於晚市時段(下午5時後，以入座時間計算)

於推廣期內惠顧指定居食屋「和民」分店△，憑居食屋「和民」信用卡簽賬消費滿$300即可獲<<魔女宅急便>>電影換票証1張，滿$600即可獲換票証2張(每次消費最多可換領3張，恕不接受分單)。





△尖沙咀新太陽廣場店、尖沙咀北京道店、紅磡黃埔花園店、旺角雅蘭中心店、九龍灣淘大商場店、觀塘OPC店及葵芳新都會廣場店

<<魔女宅急便>>限量電影紀念禮品包乙份

於以上推廣期內，頭25位顧客憑<<魔女宅急便>>之電影票尾於上述之居食屋「和民」分店惠顧滿$300或以上，即可獲贈<<魔女宅急便>>限量電影紀念禮品包乙份。先到先得，送完即止。

居食屋「和民」$30 現金優惠*

於2014年4月14日至5月15日於晚市時段(下午5時後，以入座時間計算)，憑<<魔女宅急便>>之電影票尾於香港居食屋「和民」惠顧滿$300或以上，即可作 $30現金優惠券使用。

百老匯、PALACE、AMC院線購票優惠

百老匯、PALACE、AMC院線購買電影<<魔女宅急便>>正價戲票，憑居食屋「和民」信用卡或AEON卡簽賬，即享9折優惠#



- 以上推廣受有關條款及細則約束，詳情請參閱店內宣傳物品。

broadway circuit 百老匯 PALACE amc CINEMAS


48g/m3 紅磡　63g/m3 銅鑼灣

《峽谷效應 Urban Canyon》系列作品




《霾》

瘴氣藝術

空氣[illegible]的[illegible]用鏡頭及[illegible]，將[illegible]的空氣[illegible]染，你再無法[illegible]眼不見[illegible]

[illegible] · BLUE



《峽谷效應 Urban Canyon》

[illegible]術家殷[illegible]（Kallen）在石屎森林裡[illegible]穿梭街市[illegible]，一邊[illegible]度空氣質素[illegible]菲林相機[illegible]黑白照片，[illegible]日空氣裡的懸浮粒子[illegible]看得見的[illegible]以此比喻為「看[illegible]氣污染」。Kallen說：「很希望將空氣很差的狀況呈現，你看不見空氣污染[illegible]不存在，[illegible]不行。」Kallen 認為警[illegible]性很重要，將[illegible]形象化可以增加大[illegible]的關注程度。他[illegible]於荷蘭生活，天天以踏[illegible]車代步，[illegible]到香港卻覺得很辛苦：「呼吸[illegible]困難！」

網址：www.[illegible]kallen.com

《霾》把玩空氣污染

年輕插畫師[illegible]（Chi）的作[illegible]象插畫作，靈感源[illegible]在研究顯微鏡下的塵微[illegible]，他說：「我們[illegible]空氣並非看不見，當[illegible]粒放到很[illegible]，便可以清楚看見正[illegible]入重金屬及[illegible] Chi 去年有件作品叫 "[illegible] The Mist"，始[illegible]霾[illegible]等題材特別情有獨鍾。Ⓟ

網址：http://cargocollect[illegible].com/wongszechi

甚麼是 pm 2.5？
pm 2.5 是指大氣中直徑[illegible]或等於 2.5 微米的顆粒物，含有害物質。根據世衛[illegible]準，pm 2.5 濃度應該維持在 25 μg/m3 以下。



FILM





《愛・尋・迷》

賢、樂、星自小學時已是莫逆之交，但因賢少時移民外地，三人已多年未曾重聚。二十年後，三位小學好友在 facebook 找到對方後重聚。見面後，三人各有特別之經歷，改變了他們的一生。電影以三對男女不尋常的情慾關係，折射今日香港社會的壓迫和焦慮，集奇情與現實於一身，探討人生的痛苦來源。

導演：陶傑
主演：Mandy Lieu、謝霖、關楚耀、徐天佑、盛朗熙

MUSIC

"May You Marry Rich" by Colourmusic

樂隊已經成軍九年，但在華語世界中，Colourmusic 這個名字還相當陌生。大概是因為此樂隊甚為怪雞，他們的創作會根據牛頓定律下顏色和聲音的對應，每首歌會有對應的顏色，所以隊名叫作 Colourmusic。新碟主旨甚為黑暗，在迷幻的樂聲中讓樂迷墮落到慾念的深淵，尤其主音略帶慵懶與氣聲的唱法，如此靡靡之音，讓樂迷嘗到極樂滋味。

BOOK

《清醒做夢指南》



「清醒夢」即是在夢中擁有掌控一切的能力，而不僅僅是一場歷險，這段時間非常適合進行創造性思考、自我療癒、思想啟發和增進自覺。作者們非常注重指導步驟，舉例來說，可以把鬧鐘設定在上床後六小時，然後醒來二十分鐘，再回去睡覺。作者在書中廣泛爬梳夢的文化史及睡眠科學，但總不忘回歸到核心主題，也就是主導自己的夢境，猶如電影《潛行空間》般，能主宰夢中一切。Ⓟ

作者：Dylan Tuccillo, Jared Zeizel, Thomas Peisel
譯者：MaoPoPo
出版：大塊文化

更正：399 期 photography 欄目攝影師余偉健走訪的是日本仙台一帶，不是福島。

（廣告）



港灣豪庭廣場「綠色足球狂熱嘉年華」

港灣豪庭廣場以綠色世界盃為主題，邀請本土環保創作組合 Permanenze 合作，打造一個既環保又富藝術氣息的巴西亞馬遜熱帶雨林場景，以不同回收物料製成亞馬遜動物，加上特別打造印滿國旗的巨型雷米金盃，世界盃熱潮氣氛更濃厚。訪客更可試玩鐵罐製或竹製的巴西環保敲擊樂器，參與舊物再造的環保樂器工作坊。

日期： 即日至 4 月 27 日
時間： 10.00 – 22:00
地點： 大角咀福利街 8 號港灣豪庭廣場地下大堂
查詢： 2838 6812

名氣廊甜蜜蜜復活禮遇

名氣廊 Flame 準備了一系列精彩的小朋友活動及豐富的明火美食，讓顧客與家人朋友於復活節假期一同享受悠閒的下午。午市半自助餐的美食包括自助沙律吧、黑菌濃湯，主菜選擇有香煎海鱸魚柳伴魚籽忌廉汁、明火烤黑毛豬柳配蘋果燒汁、明火烤西冷牛扒配黑醋汁或海鮮茄汁扁意粉，最後更有自助甜品任君選擇。

查詢： 2367 2710 / 2367 2713
網址： www.towngasavenue.com
facebook： TowngasAvenuec





九龍酒店倚窗閣「珍寶海中尋」自助晚餐

倚窗閣的「珍寶海中尋」自助晚餐，每日輪流推出最時令新鮮的貝介珍寶，包括鮮甜多汁的亞拉斯加皇后蟹腳、鹹香甘腴的蘇格蘭蟶子，還有澳洲活青口、活蜆及法國黃金螺等，加上 Shake Shake 海鮮雞尾酒汁，引出海鮮原味。另外，還有石鹽焗原條三文魚、珍寶帶子、琵琶蝦、珍寶蠔和煙肉鱈魚卷等眾多選擇。

日期： 即日至 5 月 31 日
時間： 18.00 – 21:30
地點： 尖沙咀彌敦道 19-21 號九龍酒店 2 樓倚窗閣
查詢： 2734 3803
網址： www fnb klnh.herbour-plaza.com

SANDISK CONNECT 無線快閃儲存產品



SanDisk Connect 系列的產品包括 SanDisk Connect 無線隨身碟及 SanDisk Connect 無線媒體盒，讓用戶隨時隨地以簡單方法在不同的流動裝置與電腦之間無線儲存、分享及串流內容。產品均兼容 iPad、iPhone、iPod touch、Kindle Fire 及 Android ™裝置，即時提升儲存量，單次充電完成後即可連續使用長達四小時，方便耐用。

網址： www.sandisk.com





Epson CISS 系列噴墨打印機 首創原廠連續供墨系統



Epson 推出革命性的 CISS 系列原廠連續供墨系統打印機，將噴墨打印的成本推至新低點。Epson CISS 系列打印機備有 6 款型號，全新的連續供墨系統可透過機上預載的 Epson 原廠連續供墨系統，隨時為打印機，注入高容量的墨水。另外產品還備有優質文件相片打印、極速複印掃描、無線打印等服務，用得便捷放心。

查詢： 2827 8711
網址： www epson.com hk

MCP 新都城中心滑板狂 x 巴西熱 SKATE JAM PARTY

四年一度的足球盛事世盃將會在巴西舉行，MCP 新都城中心以巴西街頭最強 X-SKATE 極限滑板運動坐陣，打造 2000 呎大型室內滑板極限場地「巴西塗鴉藝術 Skate Park」，並帶來「滑板發燒友珍藏展」、「滑板狂熱 Pop Up Store」及「動感 Go Pro Action Cam 試玩區」，創造潮流藝術兼備的時尚極限運動場。

日期： 即日至 4 月 21 日
時間： 12:00 – 22:00
地點： MCP 新都城中心 2 期 L1 天幕廣場





「中銀銀聯雙幣白金卡」首推跨境流動支付服務

「中銀銀聯雙幣白金卡」首推跨境流動支付服務，一部手機一觸即付，讓客戶可率先於中國內地，香港及澳門逾 200 萬家接受銀聯 QuickPass 的商舖使用。6 月 30 日前成功申請「中銀銀聯雙幣白金卡」，可率先體驗「中銀電子錢包 - 流動支付服務」及豁免首 2 年服務年費，客戶可體驗簡單自在跨境流動支付服務。

查詢： 2108 3288
網址： www.boci.com.hk

大新全新 YOU Banking「優易理財」

大新銀行積拓展年青市場，推出全新 YOU Banking「優易理財」，活期存款年利率高達 1.6%，客戶可透過不同的服務交易賺取 YOU Points，兌換現金獎賞。另外，客戶只須透過大新銀行手機應用程式 Mobile Banking App，即可 24 小時隨時隨地以手機處理財務，並以環保簡單的 e-Receipt 作電子收據，享受隨身的掌上銀行服務。

網址： www.dahsing.com/you



(廣告)



CITIZEN 旗艦腕錶 2014 Eco-Drive SATELLITE WAVE F100

CITIZEN 推出 2014 旗艦款 Eco-Drive SATELLITE WAVE F100,擁有世界上最快衛星信號接收速度和最薄設計的光動能衛星對時腕錶,可覆蓋 40 個時區,錶針運轉更快。產品刷新了衛星信號接收速度的世界紀錄,僅需 3 秒即可完成,錶殼更採用了具有太空金屬光澤和鏡面拋光質感的流線型設計。

查詢:2722 6868
網址:www.citizen.com.hk



多功能浴室暖風乾衣機

德國寶新推出的多功能浴室暖風乾衣機,適合窗口、天花及掛牆等安裝方式,機體積纖巧省位,任何間格的浴室都能使用,只需兩小時即可烘乾 3.5kg 濕衣。暖風機耗電量甚低,加上可用「暖風」功能烘乾浴室,再用「換氣」功能抽走濕氣,減少霉菌滋生及防止牆身「出水」,令浴室通爽舒適。

查詢:2773 2888
網址: www.germanpool.com



metropop x 鱷魚恤 春夏修身剪裁系列優惠

鱷魚恤今個春夏特意推出修身剪裁系列,正正是為了男士們重拾自信的服飾設計,透過獨特的剪裁,重塑衣服的曲線,讓男士們可以自信地高呼「我都著得起」,讓身體的線條再次變得吸引起來。即日至 5 月 7 日,凡出示今期 metropop 到鱷魚恤購買任何春夏修身剪裁系列產品,全單即享額外 95 折優惠。



巨型 LINDOR 軟心朱古力

瑞士高品質朱古力品牌 LINDT,帶來一粒尺寸巨如手掌的 LINDOR Maxiball。這粒巨型的朱古力直徑超過 12 厘米,內有 18 粒 LINDOR 牛奶軟心朱古力,看到的第一眼已經打從心底裡「嘩」的一聲叫出來。

銷售點:各大超市、個人護理店、百貨公司
查詢:2526 5829

「香港:變不停」設計展

「香港:變不停」設計展將於 2014 米蘭設計周舉行,以嶄新多媒體方式彰顯香港獨特的城市風格,涵蓋超過 60 位香港設計師或設計項目,展示香港未來設計力量。展覽特別配合免費智能手機應用程式,深化領略香港獨有的文化個性,讓觀眾在參觀展覽後,仍可繼續細味香港設計。

日期:即日至 4 月 13 日
時間:10:30 – 22:00
查詢:3793 8409
網址:www.constantchange.hk
facebook: HongKongConstantChange





日本森下仁丹莎拉片

日本著名京都藥科大學的藥學部教授吉川雅之,證實來自五年以上的莎拉木攀援植物的提取物有減肥功效,有關研究獲 2010 年「生藥學會獎」。此產品或有助於穩定血壓,血脂,血糖。適合嗜好甜食和需要體重管理及關注血糖人士服用,可減低攝取過高熱量,避免形成中央肥胖影響健康。

銷售點:屈臣氏獨家發售
查詢:2414 8393

Avalon Organics® 皇牌有機日常洗護系列

來自美國的有機個人護理品牌 Avalon Organics®,堅持沿用無添加有害化學成分,拒絕使用動物測試。旗下「皇牌有機日常洗護系列」的溫和認證配方蘊含超過 70% 有機成分,更加入有機庫拉索蘆薈葉汁,配合取自天然植物的精油及萃取物,有效修護及滋養頭髮。

售價: $ 59.9 / 11oz
銷售點: 指定屈臣氏和百佳超級市場、International、Fusion 及 TASTE





Android ™ 智能手機 Xperia ™ Z1 Compact

Sony 推出 Xperia ™ Z1 Compact,將科技及頂尖規格融入至時尚小巧機身,配以 4.3" TRILUMINOS ™ IPS 屏幕及 Sony G Lens 2000 萬像素相機,包括 27mm 廣角及 F2.0 大光圈 G Lens 鏡片,讓用戶可在低光源環境中依然能拍攝銳利清晰的照片,更有 Timeshift burst 連拍模式,Social live 社交直播、Info-eye ™資訊搜尋等功能。

查詢: 8203 8863
網址: www.sonymobile.com.hk


ENICAR
OF SWITZERLAND
ENICAR
SUN 8
AUTOMATIC
SAPPHIRE
50 M
SWISS MADE